



थिमी टाइम्स

THIMI TIMES WEEKLY

साप्ताहिक

फिजियोथेरापी सेवाको
लागि होम सर्भिस

सम्पर्क नं. ९८४९७३२६९७,
०१-६६३३६५२ मध्यपुर
थिमी-४

वर्ष १८ अङ्क ०९ ने.सं. ११४४ भाद्र २६ गते बुधबार, २०८१ 11 Sept. 2024 Wednesday पृष्ठ ८ मूल्य रु १०/-

दुईतिहाई सरकारको कमजोर स्थिति !



काठमाडौं । देशका दुई ठूला दल नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमाले मिलेर एमादे अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको नेतृत्वमा अन्तिम विकल्पको रूपमा बनाइएको सरकार बाटो पहिल्याउन नसकेको र गतिहीनजस्तो देखिन थालेको छ । संसद्को पहिलो र दोस्रो दल मिलेर सरकार बनाउने दुर्लभ अभ्यासलाई स्वयं कांग्रेस-एमालेका नेताले अन्तिम विकल्प भनेका थिए ।

नयाँ सरकार गठन भएको दुई महिनामा जनतालाई उत्साह दिने गरी सरकारले कुनै काम

काम हो- पुल्चोकस्थित पुराना घरबाट मन्त्रीहरू भैंसेपाटीका सुविधासम्पन्न भवनमा पुगेका छन् ।

कर्मचारीसह सरकारका मन्त्रीले सिंहदरबार ओहोरदोहोर गरेर दैनिक प्रशासनिक काम गरिरहेका छन् । सामान्य संसदीय लोकतन्त्रमा सरकारको १०० दिनको कामलाई प्रतिपक्षी दलले आलोचना नगर्ने परम्परा थियो । तर, प्रतिपक्षी दलका नेता प्रचण्डले डेढ महिना नबित्दै सरकारविरुद्ध धुवाधार विरोध गरे, संसद्को रोस्ट्रमबाट । पहिलो र दोस्रो दल मिलेर सरकार बनाउँदा भत्किएको संसदीय मूल्य मान्यतामाथि प्रचण्डले चर्को रूपमा धावा बोले ।

ओली सरकारको आलोचना गर्न प्रचण्डले देखाएको हतारोलाई कतिपयले सहज मानेका छैनन् । 'पुराना' राजनीतिक दलका नेताप्रति जनआक्रोश बढिरहेको समयमा प्रचण्डले त्यसमा इन्धन खन्याउने कोशिश गरेका थिए ।

वर्तमान सरकारलाई प्रतिनिधि सभामा दुईतिहाई (२७५ मध्ये १८८) सांसदको समर्थन प्राप्त छ । संसद्बाट संविधान नै संशोधन गर्न सक्ने अंकगणित ओलीसँग छ । कांग्रेसजस्तो शक्ति सत्तासाभेदार छ । तैपनि सरकारको आत्मबल बलियो देखिँदैन ।

सत्ता गठबन्धनका २ प्रमुख नेता प्रधानमन्त्री ओली र कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवा सहभागी गौरा पर्वको कार्यक्रममा भएको नारावाजीको भोलिपल्ट प्रचण्डले त्यही आक्रोशका साथ संसद्बाट धावा बोले । संसदीय सीमारेखा ३ दलले भत्काइसकेपछि सरकारको काम कारवाहीप्रति टीकाटिप्पणी गर्नका लागि सय दिन कुर्नुपरेन ।

प्रचण्ड-रविले भन्ने गरेका सबै फाइल खोलिएको भएपनि जनताको जीवनमा कुनै तात्त्विक असर पर्ने थिएन ।

बाँकी पेज ७ मा

नेवा: सांस्कृतिक ज्ञानकोष प्रकाशन



काठमाडौं । काठमाडौं महानगरपालिकाको सहयोगमा नेपालभाषा एकेडेमीले प्रकाशन गरेको नेवा सांस्कृतिक ज्ञानकोषको विमोचन कार्यक्रम वरिष्ठ साहित्यकार, मूर्तिकार, संगीतकर्मी एवम् संस्कृतिविद्को तर्फबाट संयुक्त रूपमा जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा नेपालभाषा एकेडेमीका चान्सलर मल्ल के सुन्दरले नेवा: सांस्कृतिक

ज्ञानकोष नेवा: समुदायको आत्मा भएको बताएको छ । उनले ज्ञानकोष विमोचनको क्रममा उक्त कुरा बताएका हुन ।

जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ, क्रोधकला शिरोमणी कालु कुम्हाः, संस्कृतिविद् यज्ञमानपति वज्राचार्य, साहित्यकार सुवर्णकेशरी चित्रकार, संगीतकर्मी श्रीगोपाल प्रजापतिबाट संयुक्तरूपमा पुस्तकको विमोचन

बाँकी पेज ७ मा

नेवार समुदायको चथा: पर्व



काठमाडौं । चथा अर्थात् गणेश चतुर्थीको अवसर पारेर नेवा समुदायले गत शुक्रवार घरघरमा गणेशको पुजा गर्नुको साथै रातमा चथा: देवताको रूपमा चन्द्रमाको पुजा गरेर चथा: पर्व मनाएका छन् । यो पर्वलाई नेवार समुदायले दशैँ भित्थ्याउने पर्वका रूपमा पनि मनाउँछन् ।

यस दिन बेलुकी चन्द्रमाको पुजा गर्ने गरिन्छ । विशेष गरि यस दिन चन्द्रमाको पुजा गरे वर्ष भरि अनाहकमा नकारात्मक दोष नलाने जनविश्वास रहेको पाईन्छ ।

यसै दिन भगवान गणेशको जन्म दिनको रूपमासमेत मनाईने

यो चथा: पर्वमा एक थरी नेवार समुदाय चन्द्रमालाई हेर्न नहुने मान्यता राख्छन् भने अर्को समूह खुल्ला आँगन वा कौशीमा बसेर चन्द्रमा उदाएपछि पुजा गर्छन् ।

चथा: पुजामा विशेषगरी विमिरो, भोगटे, भुटेको मकै, भटमास, गहुँ, चना, केराउ, बकुल्ला जस्ता गेडागुडी र काँको र नासपाती चढाईन्छ ।

पुजा सकिएपछि सोही चढाएको गेडागुडी र फलफूल प्रसादको रूपमा बाँडेर खाने प्रचलन रहेको छ । भक्तपुरका अदुवा खेती गर्ने किसानहरूले अदुवा खेतीको पुजा गरी नयाँ

बाँकी पेज ७ मा

मातृभाषाका पत्रिकाहरू सम्मानित



काठमाडौं । नवौँ भाषा पारेर भाषा आयोगले एक आयोग दिवसको अवसर

य:सिं गुँबाट ईन्द्रजात्राको लागि य:सिं लगियो

भक्तपुर । ईन्द्रजात्राको अवसरमा काठमाण्डौको बसन्तपुरमा ठड्याउने य:सिं शुक्रवार भक्तपुरबाट लिएको छ । भक्तपुरको सूर्यविनायक नगरपालिका-१० चित्तपोलस्थित य:सिं गुँबाट उक्त य:सिं भक्तपुरवासीले तानेर काठमाण्डौ पुर्याएको हो ।



भाद्र शुक्लपक्ष अर्थात् यलाख द्वादशीको दिन ईन्द्रध्वजोत्थान अर्थात् य:सिं ठड्याएर आठ दिन काठमाण्डौ उपत्यकामा धुमधामका साथ ईन्द्रजात्रा मनाईन्छ । सोही ईन्द्रजात्राको लागि य:सिं लिएको हो । य:सिं भक्तपुरको सूर्यविनायक नगरपालिका-१० चित्तपोलस्थित य:सिं गुँदेखि ताथली, च्याम्हीसंह, जगाती, सूर्यविनायक, थिमी, कोटेश्वर, वानेश्वर, माइतीघरहुँदै

बाँकी पेज ७ मा

चाडपर्वको मुखमै महँगियो भान्छा, बेखबर छ नियमनकारी निकाय

हरिप्रसाद शर्मा

काठमाडौं- महत्वपूर्ण चाडपर्व नजिकिँदै गर्दा बजारमा खाद्यवस्तु, सागसब्जी र उपभोग्य सामग्रीको मूल्य अचाक्की बढेको छ । चाडपर्वको मौका छोपी व्यापारीहरूले दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको मूल्य बढाएका हुन् ।

बजारमा चामल, दाल, चिनी, तेल, दलहन, तरकारी, माछा, मासु र अण्डा लगायत दैनिक उपभोग्य वस्तुको मूल्य बढेको हो । खासगरी थोक व्यापारीले नै उपभोग्य वस्तुको मूल्य बढाएर पठाएको खुद्रा व्यापारीहरू बताउँछन् ।

खाद्य वस्तुहरूको थोक मूल्य बढेर आएसँगै खुद्रा व्यापारीहरूले पनि आफूखुसी मूल्य बढाएका हुन् ।



आधिल्लो वर्षको यही समयमा ९० रुपैयाँ प्रतिकिलो पर्ने चिनीको मूल्य यतिखेर १५० रुपैयाँसम्म पुगेको छ ।

नेपाल खुद्रा व्यापार संघका अनुसार एक वर्षअघि २०८० भदौ २५ गते चिनीको मूल्य प्रतिकिलो ९० देखि

बाँकी पेज २ मा

"आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक उन्नतिको लागि सहकारिताको भावनालाई जगाऔँ ।"



बालकुमारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
BALKUMARI SAVING & CREDIT CO-OPERATIVE LTD.

शंखधरचोक, मध्यपुर थिमी-४, भक्तपुर, फोन: ५०९३३२३, ५०९३४५५

आदरणीय शेयर सदस्य माहानुभावहरू !

संस्थाको २५ औँ स्थापना दिवस तथा रजत महोत्सव २०८१ को अवसरमा हुने निम्न अनुसारको सप्ताहव्यापी कार्यक्रमको जानकारी सहित **भाद्र २७, भाद्र २९, भाद्र ३१, असोज १ र असोज २** गतेको कार्यक्रमहरूमा सक्रिय सहभागिताको लागि सठपूर्ण शेयर सदस्यहरूलाई हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

२०८१ भाद्र २७, बिहीबार

वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम तथा सदस्य बृद्धि कार्यक्रम

समय : बिहान ७:०० बजे । स्थान : शंखधर पाटी प्यालेस, शंखधरचोक, मध्यपुर थिमी ।

२०८१ भाद्र २८, शुक्रबार

भक्तपुर जिल्ला व्यापी चित्रकला प्रतियोगिता

प्रतियोगी भेला हुने समय : बिहान ७:०० बजे । स्थान : बालकुमारी मन्दिर प्राङ्गण

२०८१ भाद्र २९, शनिबार

खुल्ला रक्तदान कार्यक्रम

समय : बिहान ७:००-१२:० बजे । स्थान : शंखधरचोक, मध्यपुर थिमी, भक्तपुर ।

२०८१ भाद्र ३०, आइताबर

बुद्धाश्रम खाद्य सामाग्री वितरण तथा मानवविद्यागृहमा खाजा खुवाउने कार्यक्रम

समय : बुद्धाश्रम-बिहान : ८ बजे, मानव विद्यागृह-दिउँसो : १:०० बजे, सिद्धिकाली, मध्यपुर थिमी, भक्तपुर

२०८१ भाद्र ३१, सोमबार

सरसफाई कार्यक्रम

समय : बिहान ७:०० बजेदेखि ९:०० बजेसम्म, स्थान : संस्थाको कार्यालय देखि दुईपोखरीसम्म

२०८१ असोज १, मंगलबार

रजत महोत्सव २०८१ प्रभातफेरी कार्यक्रम

समय : बिहान ७:०० । स्थान : बालकुमारी मन्दिर प्राङ्गणबाट शुभ भई नगदेश हुँदै बाहाबाबजार (मध्यपुर वैकुण्ठ) समाप्त हुने ।

२०८१ असोज २, बुधबार

२५ औँ स्थापना दिवस तथा रजत महोत्सव-२०८१ समारोह

समय : दिउँसो ३:३० बजे । स्थान : थिमी बैकुण्ठ, चारदोबाटो, मध्यपुर थिमी, भक्तपुर ।

गाजा आक्रमणमा हालसम्म कम्तिमा ४० हजार ९८८ जनाको ज्यान गएको हमासद्वारा सञ्चालित स्वास्थ्य मन्त्रालयले जनाएको छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घको मानव अधिकार कार्यालयले मृतक मध्ये अधिकांश महिला तथा बालबालिका रहेको र अधिकार जनसङ्ख्या विस्थापित भएको जनाएको छ । अमेरिका, कतार र इजिप्टले इजरायल र हमासबीच युद्धविराम र बन्धक-कैदी आदानप्रदान सम्झौता गर्ने प्रयासमा मध्यस्थता गरिरहेका छन् यद्यपि हाल वार्ता रोकिएको छ ।



जापानी शाही परिवारमा महिलालाई किन उत्तराधिकारी बनाइदैनन् ?



एजेन्सी । पछिल्लो चार दशकमा पहिलो पटक जापानको शाही परिवारमा केटा वयस्क भएको छ । राजकुमार हिसाहितो ६ सेप्टेम्बरमा १८ वर्षका भए । उनी जापानका राजा नारहितोका भतिजा हुन् । उनका बुबा, क्राउन प्रिन्स अकिशिनो, १९८५ मा १८ वर्षको उमेर पार गर्ने अन्तिम पुरुष हुन् । राजकुमार हिसाहितो शाही परिवारका १७ सदस्यमध्ये कान्छो र परिवारका चार पुरुष सदस्यमध्ये एक हुन् । उनी शाही परिवारको अन्तिम उत्तराधिकारी पनि देखिन्छन् । राजपरिवारका महिलालाई किन सिंहासनमा बस्ने अधिकार छैन ?

किन महिलालाई सिंहासनमा अधिकार छैन ?

जापानको शाही परिवार संसारको सबैभन्दा पुरानो राजतन्त्र मध्ये एक हो । यस वंशमा सुरुदेखि नै राजपरिवारका पुरुष सदस्यले मात्र राजा बन्ने र राजगद्दी सम्हाल्ने चलन रहेको छ । यस परम्पराको जरा पनि जापानी समाजमा छ, जुन सामान्यतया पुरुषमुखी छ । सन् १९४७ मा सिंहासनमा पुरुषको एकमात्र सर्वोच्चताका लागि कानून पनि ल्याइयो । जसको नाम इम्पेरियल हाउस ल हो ।

यस कानून अनुसार, राजकुमार हिसाहितो अब राजा बन्ने लाइनमा छन्, चाहे उनी वर्तमान राजाको प्रत्यक्ष उत्तराधिकारी नभए पनि । राजा नारहितोको आफ्नै छोरी पनि छिन्, तर शाही कानून अनुसार उनले सिंहासन पाउने छैनन् ।

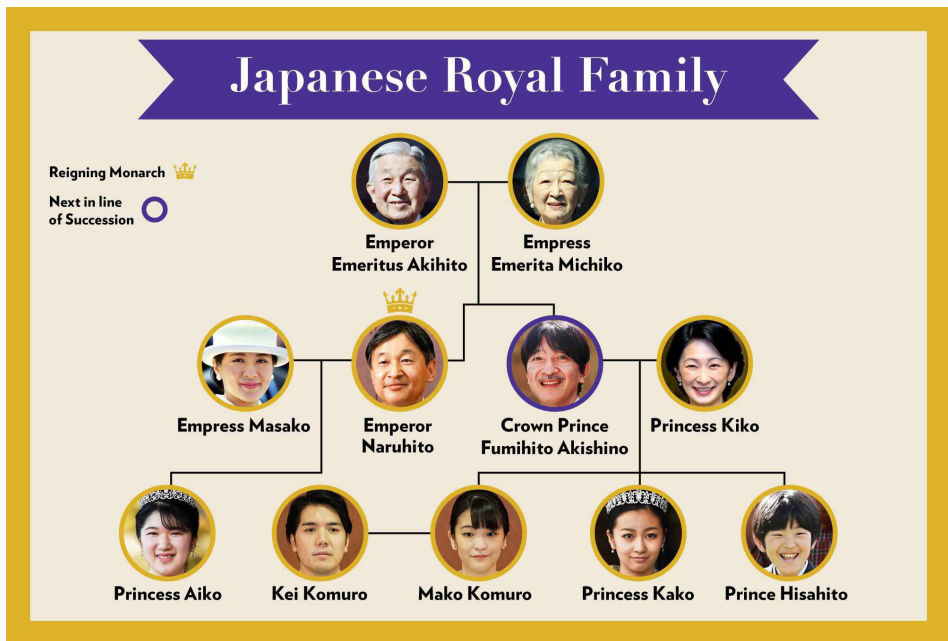
हरेक पटक प्रस्ताव अस्वीकृत यसअघि पनि धेरै पटक राजपरिवारका महिलालाई पनि राजगद्दीमा बस्ने अधिकार दिनुपर्छ

राजा बन्न सक्छ, भन्ने स्पष्ट उल्लेख छ । इम्पेरियल कानून अनुसार, शाही परिवारकी राजकुमारीले सामान्य व्यक्तिसँग विवाह गरेमा

जनसंख्या द्रुत रूपमा घटेको छ । जापानमा वृद्धहरूको संख्यामा वृद्धि भैरहेको छ । जनसंख्याको ६५% भन्दा बढी ८० वर्ष भन्दा माथिका छन् । मानिसको उमेर बढ्दै गएको अनुपातमा बालबालिकाको जन्मदरमा वृद्धि हुन सकेको छैन । विशेष गरी, पुरुष जन्मदर धेरै कम छ । प्रत्येक १०० महिलामा ९५ जना पुरुष छन् । जापानको राजपरिवार पनि यो संकटको सामना गरिरहेको छ । त्यही भएर राजपरिवारका महिलालाई राजगद्दीमा राख्ने माग र इम्पेरियल ऐन परिवर्तनको माग पनि बेलाबेलामा उठ्ने गरेको छ । विशेष गरी २०१७ देखि, यो परम्पराको बारेमा बहस शुरु भएको छ ।

के राजकुमार हिसाहितो अन्तिम उत्तराधिकारी हुन् ?

सन् १९६५ देखि २००६ सम्म



भन्ने प्रस्ताव आएको थियो तर त्यसले कुनै प्रगति गर्न सकेन । पछिल्लो पटक राजकुमार आइकोको जन्मपछि, यस्तै प्रस्ताव ल्याइएको थियो तर सन् २००६ मा उनका छोरा हिसाहितोको जन्म भएपछि, यो प्रस्ताव खारेज भएको थियो ।

इम्पेरियल कानूनले के भन्छ ? सन् १९४७ मा बनेको इम्पेरियल कानूनमा शाही परिवारसँग सम्बन्धित नियमहरू छन् । जसमा पुरुष सदस्य मात्रै

उनको शाही उपाधि खोसिन्छ । उसलाई एक निश्चित रकम दिइन्छ तर कुनै पनि पारिवारिक सम्पत्तिमा उत्तराधिकारीको अधिकार छैन । जबकि राजकुमारको लागि नियम फरक छ । उसले सामान्य महिलासँग विवाह गर्न सक्छ । त्यो विवाहबाट जन्मने सन्तानले पनि उत्तराधिकार पाउनेछन् ।

यो कानूनको किन विरोध भइरहेको छ ?

जापानमा हालैका वर्षहरूमा

जापानको इम्पेरियल परिवारमा कुनै पनि पुरुष सन्तानको जन्म भएको छैन । सन् २००६ मा, राजकुमार हिसाहितोको रूपमा अन्तिम पुरुषको जन्म भएको थियो । त्यसयता १८ वर्ष भइसक्यो र अहिलेसम्म कुनै पुरुष जन्मिएको छैन । यस्तो अवस्थामा राजकुमार हिसाहितोपछि राजगद्दीको उत्तराधिकारी को हुने भन्ने प्रश्न उठेको छ । कानून परिमार्जन नगरेर राजपरिवारको अवस्था के होला ?

तेज दिमाग र तीक्ष्ण बुद्धिका लागि राती सुत्नुअघि गर्नुहोस् यी ७ काम !

एजेन्सी । तपाईंले राती सुत्नु अघि गर्ने गतिविधिहरूले तपाईंको शरीर र दिमागमा ठूलो प्रभाव पार्छ । यदि मैले यसलाई यसरी राख्ने भने, भोलि तपाईंको लागि कस्तो हुनेछ आज राती सुत्नु अघि तपाईंले के गर्नुभयो त्यसमा निर्भर गर्दछ । मस्तिष्कलाई बुझ्नु वैज्ञानिकहरूको पहुँचमा पनि छैन । मनका पजलहरू आफैमा जटिल हुन्छन् । आजको आधुनिक समयमा हाम्रो गलत दिनचर्याको कारणले हाम्रो दिमाग भन्ने कमजोर बनिरहेको छ । धेरैजसोले आफ्नो मोबाइलबाट साना साना कुराहरू पनि हटाउनु पर्छ । यस्तो हुनबाट बच्न चाहनुहुन्छ भने राति सुत्नुअघि केही काम गर्नुहोस् । यी कार्यहरूले मस्तिष्कलाई अति तेज बनाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

दिमागलाई तेजिलो बनाउन अपनाउनुहोस् यी ७ काम

१. गहिरो सास फेर्न- ठिओआई समाचारका अनुसार, तपाईंको दिमाग सधैं तनाव र हवाई उडान मोडमा हुन्छ । दिनभरको तनावपछि दिमागलाई आराम चाहिन्छ । यस्तो अवस्थामा मस्तिष्कको स्नायुसम्म अक्सिजन पुग्न आवश्यक हुन्छ । जब तपाईं गहिरो सास फेर्न अभ्यास गर्नुहुन्छ, अर्थात्, गहिरो, लामो सास लिनुहोस्, यसले तपाईंको मस्तिष्कलाई थप अक्सिजन प्रदान गर्दछ र यसले मस्तिष्कको प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ । यसले मस्तिष्कलाई सुरक्षित महसुस गराउनेछ र यो आराम र रिफ्रेस मोडमा आउनेछ ।

२. किताब पढ्नुहोस् - आजकल मानिसलाई आफ्नो मोबाइल नहेरी निद्रा लाग्दैन तर यो एकदमै गलत बानी हो । जसका कारण धेरै रोग लाग्ने खतरा हुन्छ । दिमाग दिनभर हाइपरएक्टिभ रहने भएकाले राति सुत्नुअघि किताबको केही पाना पढ्दा मस्तिष्क आरामको दिशामा जान्छ । यसले स्मरण शक्ति बढाउँछ ।

३. स्क्रिन समय घटाउनुहोस् - यदि तपाईं रातमा स्क्रिन बिना समय बिताउनुहुन्न वा यो बिना सुत्नुहुन्न भने, तुरुन्तै सतर्क हुनुहोस् । राति सुत्नुअघि सकेसम्म चाँडो आफ्नो स्क्रिन हेर्ने बानीमा सुधार गर्नुहोस् । यदि तपाईंले यसो गरिरहनुभयो भने मस्तिष्कको कोर्टेक्स भाग पातलो हुनेछ । यस पछि चीजहरू सम्झन गाह्रो हुन्छ ।

४. सुत्दा योग - राती सुत्नुअघि ओछ्यानमा केही समय योग वा ध्यान गर्नुहोस्, यसले दिमागलाई शान्त अवस्थामा ल्याउनेछ । सुत्ने समय योगले तनाव हटाउन मद्दत गर्नेछ र मस्तिष्कमा रक्तसञ्चारलाई गति दिनेछ, जसले मस्तिष्कलाई थप अक्सिजन प्रदान गर्नेछ ।

५. पजलहरू समाधान गर्नुहोस् - यदि तपाईं आफ्नो दिमाग वा बुद्धिलाई तिखार्न चाहनुहुन्छ भने, यसलाई हरेक दिन बानी बनाउनुहोस् । राति, यदि तपाईंले केहि पजलहरू जस्तै खाली बक्सहरू नम्बरहरू भर्ने, कसवर्द्धहरू हल गर्ने आदि जस्ता कार्यहरू समाधान गर्नुभयो भने काम गरिरहनुहोस् । यसले मस्तिष्क कोशिकाहरूलाई स्वस्थ बनाउँछ ।

६. साथीहरूसँग डिनर - यदि तपाईं तपाईंको दिमाग स्वस्थ, तपाईंको स्मरणशक्ति तेज र तपाईंको बुद्धि तेज राख्न चाहनुहुन्छ भने, कहिलेकाहीँ साथीहरू र परिवारसँग डिनर गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई खुशी दिनेछ । खुशीको अनुभूतिले मस्तिष्कका कोशिकाहरूलाई स्वस्थ बनाउँछ । यसले मस्तिष्कको कार्यमा सुधार गर्नेछ ।

७. वादाम र वीड - सृजन मस्तिष्क कोशिकाहरूको सबैभन्दा ठूलो शत्रु हो । वदाम र दाना सृजन हटाउनको लागि उत्तम विकल्प हो । वदाम र दानामा ओमेगा ३ फ्याटी एसिड र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ जसले मस्तिष्कमा सृजन हुनबाट बचाउँछ ।

✓ सम्पत्ति कर/भूमि कर तिर्न आवश्यक कागजातहरू :-

- पहिले सम्पत्ति कर/भूमि कर तिर्नुभएको भए कर तिर्नेको रसिद सहित सम्बन्धित वडा कार्यालयमा सम्पर्क राख्ने ।
- जग्गा र संरचनाको विवरणमा कुनै बषघट भएको भए सो सम्बन्धित कागजातहरू समेत पेश गर्ने ।
- हालसम्म एकपटक पनि सम्पत्ति कर/भूमि कर तिर्नुभएको छैन भने खाली जग्गा मात्र भए जग्गाधनी प्रमाणपत्र, नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
- जग्गामा घर, टहरा समेत भए भवन निर्माण ईजाजत पत्र, स्वीकृत नक्सा, जग्गाधनी प्रमाणपत्र र नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि समेत संलग्न राखि वडा कार्यालयमा उपलब्ध हुने सम्पत्ति कर निर्धारण निवेदन फारम भरी पेश गर्ने ।
- स्ववासी क्षेत्रमा बनेका तथा नक्सापास नभएका घर तथा अन्य संरचनाको कर तिर्न संरचनाको सम्पूर्ण विवरण खुलाई सम्बन्धित वडा कार्यालयमा निवेदन दिने ।

✓ व्यवसाय दर्ता गर्न आवश्यक कागजातहरू :-

- नगरपालिकाले तोकिए बमोजिमको व्यवसाय दर्ता निवेदन फारम भरी निम्न कागजात सहित पेश गर्ने :-
- २ प्रति पासपोर्ट साईजको फोटो,
- अन्य निकाय जस्तै:- कम्पनी रजिष्टारको कार्यालय, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय, वाणिज्य विभाग आदी अनुमति लिनुपर्ने व्यवसायको हकमा सोको प्रमाणपत्र प्रतिलिपि,
- प्यान, भ्याटमा दर्ता भएको भए सोको प्रतिलिपि,
- अरूको घर, टहरा बहालमा लिई सञ्चालित व्यवसाय भए घरधनी र व्यवसायीविकको बहाल सम्मौतापत्र,
- नगरपालिकाको आर्थिक ऐन, २०८१ मा तोकिए बमोजिमको राजस्व दस्तुर र अन्य दस्तुर ।

राजस्व शाखामा दर्ता रहेका व्यवसाय नविकरण गर्ने सम्बन्धमा :-

- आ.व. २०५६/०५७ देखि २०७४/०७५ सम्म नगरपालिकामा दर्ता रहेका व्यवसायहरूको नविकरण गर्ने कार्य राजस्व शाखाबाट हुँदै आएकोमा २०८१ श्रावण देखि सम्पूर्ण व्यवसायहरूको नविकरण गर्ने कार्य सम्बन्धित वडा कार्यालयबाट हुने व्यवस्था मिलाईएको हुँदा सकल व्यवसाय दर्ता प्रमाणपत्र, बहाल सम्मौतापत्र र व्यवसाय धनीको फोटो सहित सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई व्यवसाय दर्ता नविकरण गराउनहुन अनुरोध गरिन्छ ।

✓ बहाल कर तिर्न आवश्यक कागजातहरू :-

- घर/जग्गा धनी र बहालमा लिने पक्षविध भएको बहाल सम्मौता पत्र,
- व्यवसाय रहेको स्थानको बहाल कर तिर्न व्यवसाय दर्ता नविकरण भएको प्रमाणपत्र वा सोको प्रतिलिपि,
- आवासिय प्रयोजनको लागि बहालमा दिईएकोमा बहाल सम्मौतापत्र वा वडा कार्यालयमा उपलब्ध हुने घरबहाल कर निर्धारण निवेदन फारम भरी पेश गर्ने,
- भवन निर्माण ईजाजतपत्र/ निर्माण सम्पन्नताको प्रमाणपत्र/जग्गाधनी प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, नागरिकताको प्रतिलिपि,
- बहाल कर तिर्ने अवधि र अन्य आवश्यक व्यहोरा खुलेको निवेदन ।

✓ विज्ञापन कर तिर्न आवश्यक कागजातहरू :-

- विज्ञापन पाटि राखिने/राखिएको स्थान, विज्ञापन पाटिको प्रकृति र साईज तथा राखिने अवधि समेत खुलाई अनुमतिको लागि सम्बन्धित वडा कार्यालयमा निवेदन दिने, यस नगरपालिका क्षेत्रभित्र सञ्चालित व्यवसाय भए व्यवसाय दर्ता/नविकरण गर्दा आफूले राख्न चाहेको/राखिने विज्ञापन पाटिको साईज तथा प्रकृति खुलाई पेश गर्ने । (अनुमति नलिई राखिएको विज्ञापन सामग्री नगरपालिकाले जुनसुकै बेला निकाल्न, जफत गर्न र कानून बमोजिम जरिवाना समेत लगाई कर तिर्न लगाउन सक्ने भएकोले अनुमति लिएर मात्र विज्ञापन बोर्ड राख्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।)



स्थानीय सरकार
भन्नुबन्नु
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बागमती प्रदेश, भक्तपुर, नेपाल



मध्यपुर थिमि नगरपालिकाको अनुरोध

समयमै कर तिर्नुहोस् : छुट्टै छुट्टै पाउनुहोस्

मध्यपुर थिमि नगरपालिकाले कर उत्प्रेरणा कार्यक्रम(Tax Incentive Program)अन्तर्गत करदाताको चाहना अनुरूप चालु आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा कर तिर्दा विभिन्न छुट तथा सहूलियतको व्यवस्था गरेकोले आजै आफ्नो दायित्वमा रहेको कर तिर्न मौकाको फाईदा उठाउनुहोस् ।

✓ सम्पत्ति करमा छुट :-

- २०८१ श्रावण देखि असोज महिना भित्रमा सम्पत्ति कर बुझाएमा आ.व. २०८१/०८२ मा लाग्ने करमा १० प्रतिशत छुटको व्यवस्था गरिएको छ ।
- अघिल्ला वर्षहरूको समेत सम्पत्ति कर बुझाउन बाँकी रहेका करदाताहरूले २०८१ श्रावण देखि असोज भित्र कर बुझाएमा अघिल्लो ३ वर्षको बक्यौतामा लाग्ने जरिवाना छुट गरिएको छ ।

✓ व्यवसाय करमा छुट :-

- नयाँ व्यवसाय दर्तालाई प्रोत्साहन गर्न आर्थिक वर्ष २०७४/०७५ लाई आधार वर्ष मानि उक्त आर्थिक वर्ष भन्दा अगाडिको व्यवसाय कर छुट गरिएको छ ।
- २०८१ साल श्रावण देखिअसोज महिना भित्र व्यवसाय दर्ता नविकरण गर्न आएमा बक्यौता करमा लाग्ने सम्पूर्ण जरिवाना छुट गरिएको छ ।
- २०८१ साल श्रावण देखि असोज महिना भित्र व्यवसाय कर बुझाएमा आ.व. २०८१/०८२ मा लाग्ने व्यवसाय करमा मात्र १० प्रतिशत छुट गरिएको छ ।
- (नयाँ व्यवसाय दर्तामा समेत यो प्रावधान लागु हुने भएकोले दर्ता नभएका व्यवसाय आजै सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई दर्ता गर्नुहोस् । कर छुट र जरिवाना छुटको सुविधा पाउनुहोस् - अनावश्यक जरिवाना र कारवाहीबाट बच्नुहोस् ।)

✓ घरबहाल करमा छुट :-

- २०८१ श्रावण देखि असोज महिना भित्रमा आ.व. २०८१/०८२ मा लाग्ने सम्पूर्ण घरबहाल कर एकमुष्ट अग्रिम बुझाउने करदातालाई चालु आ.व. मा लाग्ने बहाल करमा मात्र १० प्रतिशत छुट दिइनेछ ।
- बहाल करको दर :-
(क) आवाशिय प्रयोजनको लागि बहालमा लगाईएकोमा - बहाल रकमको ५ प्रतिशत ।
(ख) व्यावसायिक प्रयोजनको लागि बहालमा लगाईएकोमा - बहाल रकमको १० प्रतिशत ।

थप जानकारी अर्को पानामा

बिभेदकारी कार्यले सहकारीमा संकट बढ्दो

नियमक निकायले सहकारीमा बचत गर्नेहरुको बचत फिर्ता गर्नु पर्ने एकसरो मागलाई सम्बोधन हुनेगरी आफ्ना गतिविधीहरुलाई केन्द्रीत गरेको छ । कारवाहीको सिफारिस गरयो अनि सहकारीका सञ्चालकलाई पक्राउ गरेर उनीहरुलाई कारागार पठाएपछि हाम्रो दायित्व पुराभयो जस्तो गरि गतिविधी गरिरहेका छन । सहकारीले सदस्यबाट रकम जम्मा गरेर सदस्यहरुलाई नै लगानी गर्ने हो त्यसले नियामक निकायले त सहकारीलाई सहजीकरण गरिदिने ऋण असुल हुन नसकेको ठाउँमा सहयोग गर्ने कानुनी बाधा अडचन भए सहजीकरण गरिदिने यसो गरेमा सहकारीले लगानी गरेको रकम उठने र बचत कर्ताहरुलाई रकम फिर्ता गर्न सहज हुने थियो । आम नेपालीलाई सहकारीमा बचत गर्न प्रोत्साहन गर्ने खालका कार्यहरु नियामक निकायहरुले गर्न प्रयास गर्ने हो भने सहकारीको संकट समाधान गर्न धेरै समय लाग्दैन ।



विष्णु निश्चल सहकारी क्षेत्रमा देखिएको संकटले देशको समग्र अर्थतन्त्र तथा समाजलाई नै असर पारेको छ । कुनै न कुनै रुपमा समाजमा रहेका हरेक वर्ग र तह र तप्काका आम मानिस सहकारी क्षेत्रमा जोडिएका छन । कोही सहकारीमा बचत गरेर या कोही सहकारीको माध्यमबाट ऋण लिएर यसमा जोडिएका छन् । कोही कसैको आफन्तको रकम सहकारीमा फसेर तनावमा परेको देखिन्छ । तर यसको उचित समाधानको लागि नियामक निकायले प्रभावकारी रुपमा कदम चालेको देखिदैन । नियमक निकायले सहकारीमा बचत गर्नेहरुको बचत फिर्ता गर्नु पर्ने एकसरो मागलाई सम्बोधन हुनेगरी आफ्ना गतिविधीहरुलाई केन्द्रीत गरेको छ । सहकारीमा रकम अपचलन भएको छ बचतकर्ताको रकम जसरी नि फिर्ता गराउनु

पछि भनेर नियामक निकायदेखी राजनीतिक दलका नेता सम्म लागेको देखिन्छ । सहकारीको मुल उदेश्यनै सानो सानो रकम जम्मा गर्ने अनि आफ्नै सदस्यहरुलाई लगानी गर्ने हो । बचत संकलन भयो लगानी पनि भयो तर त्यो समयमै उठन नसक्दा अहिलेको समस्या आएको हो । नियामक निकायले जसरी बचत फिर्ताको लागि काम गरिरहेको छ त्यसैगरी सहकारीले लगानी गरेको ऋणीहरुबाट लगानी उठाउनको लागि पहल गरेको देखिदैन । बरु उल्टै यो प्रकृया पुरा भएको छैन भनेर सहकारीलाई नै दुःख दिने गरेको छ । सहकारी क्षेत्रले आफुले सञ्चालन गरेको सहकारीको घर भाडा देखि राज्यलाई तिर्नु पर्ने सबैकर तिरको कुरालाई नियामक निकायले विर्सिएको छ । कारवाहीको सिफारिस गरयो अनि सहकारीका सञ्चालकलाई पक्राउ गरेर उनीहरुलाई कारागार पठाएपछि हाम्रो दायित्व पुराभयो जस्तो गरि गतिविधी गरिरहेका छन । सहकारी सञ्चालनमा कस्को भूमिका कति कसैको नाम मात्र राखेर पनि दुईचार जना मान्छेले सहकारी चलाएका छन ति नाम मात्रैका सञ्चालकलाई उनि उतिकै कारवाहीको सिफारिस गरेको छ त्यसमा पनि कस्को भूमिका कति छ त्सको लेखाजोखा हुनुपछि सम्प्लनता नदेखिए कारवाहि गरि नहुन्न यस तर्फ पनि नियामक निकायको ध्यान जान जरुरी छ ।

सहकारीले रकम जम्मा गरेर सदस्यहरुलाई नै लगानी गर्ने हो त्यसले नियामक निकायले त सहकारीलाई सहजीकरण गरिदिने ऋण असुल हुन नसकेको ठाउँमा सहयोग गर्ने कानुनी बाधा अडचन भए सहजीकरण गरिदिने यसो गरेमा सहकारीले लगानी गरेको रकम उठने र बचत कर्ताहरुलाई रकम फिर्ता गर्न सहज हुने थियो । आम नेपालीलाई सहकारीमा बचत गर्न प्रोत्साहन गर्ने खालका कार्यहरु नियामक निकायहरुले गर्न प्रयास गर्ने हो भने सहकारीको संकट समाधान गर्न धेरै समय लाग्दैन । केही सहकारीहरुका सञ्चालकहरुले सहकारीको बचतलाई आफुखुशी लगानी नगरेका भने हैनन तर त्यस्ता सहकारी थोरै छन । तर अधिकांस सहकारीले बचत रकम संकलन गरेर सदस्यहरुमै लगानी गरेका छन । अहिले पनि सबै सहकारी जोखिममा छैनन् । जोखिममा भएको भनिएका सहकारीको संख्या सानो छ । सरकारले सहकारी दर्ता गर्ने तर नियमन गर्ने क्षमता विकास नगर्ने काम गरेको छ । समस्यामा परेका सहकारीले आफ्नो अवस्थाको बारेमा वास्तविकता आफ्ना

सदस्यहरुलाई दिउन ऋण लगानी उठाउने र संस्थाको चल अचल सम्पतिको व्यवस्थापन गर्न एक दूई वर्ष दिने हो भने यो समस्या समाधान हुन्छ ।

समुदायमा आधारित, सदस्यकेन्द्रित भएर कारोबार गरेका, गरिरहेका, सदस्यको विश्वास जितेका, सहकारीको मर्म, मूल्य-मान्यता र सिद्धान्तलाई व्यवहारमा उतारेर काम गरेका सहकारीहरुमा कुनै समस्या छैन । हन्त सहकारी क्षेत्रले राष्ट्रको कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा ३ प्रतिशत हाराहारीमा योगदान गरिरहेको यस क्षेत्रले प्रतक्ष्य अप्रत्यक्ष गरी लाखौंलाई रोजगारी सृजना गरेका छन यो कुरालाई पनि हामीप्ले भुल्नु हुदैन । सहकारीले सहकारीको वित्तीय सिद्धान्त र नियमअनुसार व्यवस्थापकीय कार्य सञ्चालन गर्न नसक्दा, व्यवस्थापकीय क्षमता भएका कार्यसञ्चालन समुह निर्माण गर्न नसक्दा, ऋण लगानीमा अनावश्यक राजनीतिक हस्तक्षेप हुँदा, खास लगानी क्षेत्र र त्यसको प्रकृति नछुट्याई ऋण परिचालन गर्दा, त्यस्ता क्षेत्रमा गरेको लगानीको साँवा र लगानी फिर्तामा ढिलाइ हुँदा, ऋण परिचालन र लगानी उठाउनमा जिम्मेवार नबन्दा, केन्द्रीय नियमन निकाय र स्थानीय सहकारी सञ्चालन प्रक्रिया बीच समन्वय अभाव हुँदा सहकारी क्षेत्रको ठुलो सम्भावना हुदै गर्दा पनि सहकारी संकटमा परेका हुन् । सहकारीमा साना वर्गका परिवार, व्यक्ति को बचत छ तर लगानी भने सम्पन्न , पहुँचवाला, ठूला लगानी गर्न सक्ने ठूला व्यवसायी, धनाढ्य, रियल स्टेटवालाको नै बढी हालीमुहाली देखिन्छ । सकारीको समस्या समाधानको लागि राज्यले सहकारी सञ्चालनसँग सम्बन्धित कानुनी व्यवस्थालाई संशोधन गरेर वा नयाँ आवश्यक कानुन निर्माण गरेर खराब ऋण उठाउनेतर्फ लानुपछि भने ऋण उठाउनको लागि ऋणीको चलअचल सम्पत्ति जफत गर्ने कानूनी आधार बनाएर ती सम्पत्ति लिलाम गरेर लगानी कर्ताको बचत सुरक्षाको सुनिश्चितता गर्ने तर्फ अग्रसर हुनुपर्छ । सहकारी संस्थाहरू समस्याग्रस्त हुनुको कारण उनीहरूको सम्पत्ति र दायित्वबिच अवधिको असन्तुलन नै हो । बचतको अवधि गणना गरेर ऋणमा परिचालन गर्नुपर्नेमा अन्य विभिन्न व्यवसाय, स्थिर सम्पत्तिहरू, घरजग्गाजस्ता अचल सम्पत्तिहरूमा लगानी गरेर समस्या आएको यो यसलाई केही समय दिन सके आफै समस्याको समाधान हुन्छ ।

अध्ययनका लागि अफगानिस्तानबाट पलायन महिलाहरू



एजेन्सी । अफगानिस्तानमा तालिवानी सरकार बने यता महिला, बालिका तथा किशोरीहरूलाई विद्यालय जान प्रतिबन्ध लगाएको छ । अफगानिस्तानका कयौँ सार्वजनिक स्थानमा पनि यस्तै प्रकारको प्रतिबन्ध लगाइएको छ । विद्यालय जान रोक लगाइएपछि महिलाहरू अफगानिस्तान छाडेर अन्य देशमा गई अध्ययन गरिरहेका छन् । यिनैमध्येकी एक हुन् २२ वर्षीया 'माह'। तालिवानले राजधानी काबुलमा घुसपैठ गरेपछि उनी २०२१ अगस्टमा देश छाडेर भागेकी थिइन् । उनी अहिले बेलायतमा अध्ययन गरिरहेकी

छिन् । 'म सुरक्षित छु, स्वतन्त्र छु र आफ्नो लागि खुशी छु' विविसीसँग उनले भनिन्, 'तर यतिखेर मेरा साथी अफगानिस्तानमा छन् जो पढ्नका लागि केही गर्न सक्दैनन् ।' माह जस्तै १७ वर्षकी अकदास पनि अफगानिस्तान छाडेर अमेरिका पुगिन् । उनले न्यू मेक्सिकोको एउटा कलेजमा छात्रवृत्ति पाएकी छिन् । तालिवानले काबुलमा कब्जा जमाएको दिन सम्झदै अकदास भन्छिन्, 'के उनीहरूले मेरो अधिकार खोस्नेछन्, मैले पनि मेरी आमा २० वर्षअघि भोगेको जस्तै हिंसा भोग्नुपर्नेछ ? यस्तै प्रश्नहरू जन्मिए तर, के गर्ने सोच्नै सकिन ।' उनकी आमा रुदै 'अब तालिवानका

कारण पढाई जारी राख्न सकिन्न' भन्दै थिइन् ।

तर अकदासले लुकिछिपी अनलाइनको माध्यमबाट पढाई जारी राखिन् र अमेरिकाको लागि स्कलरशिप पाइन् । भिसा चाहिने भएपनि अफगानिस्तानमा दूतावास बन्द थियो । महिला एकलैलाई देश छाड्ने अनुमति नभएका कारण उनी मेडिकल भिसामा आफ्ना बुवासँग पाकिस्तान पुगिन् ।

'अफगानिस्तानमा केटीहरू हरेक दिन डिप्रेसन र एन्जाइटीको शिकार भइरहेका छन् तर उनीहरूले कुनै सहयोग पाइरहेका छैनन', उनले भनिन् । तालिवानले करिव ३ वर्षदेखि अफगानिस्तानमाथि नियन्त्रण जमाएको छ र यसक्रममा महिलाहरूको जीवनमा बन्देजहरू बढिरहेको छ । महिला र १२ वर्षभन्दा माथिको उमेरका बालिकाहरूमाथि विद्यालय जान प्रतिबन्ध लगाइएको छ । उनीहरूलाई धेरैजसो विश्वविद्यालयको प्रवेश परीक्षामा बस्नै रोक्ने गरिन्छ । महिलाहरूलाई काम गर्न रोक लगाइएको छ भने ब्यूटीपार्लर, सैलुन बन्द गराइएको छ र किशोरी तथा महिलाहरू पार्क, जिम र स्पोर्ट्स क्लब जान पाउँदैनन् ।

तालिवानले धार्मिक मुद्दाको कारण प्रतिबन्ध लगाइएको र सबै मुद्दा सल्टिएपछि महिलाहरूलाई फेरी भर्ना दिने वाचा गर्दै आएको छ । तालिवानले पाठ्यक्रम इस्लामिक हुने पनि बताएको छ । तर अहिलेसम्म प्रतिबन्ध फुकुवा गर्ने सम्बन्धमा कुनै प्रगति भएको छैन । यसप्रकारको प्रतिबन्ध लगाइएको अफगानिस्तान एकमात्र देश हो ।

मोबाइल-कम्प्युटर धेरै चलाउँदा हुनसक्छ बिसिने समस्या



काठमाडौँ । 'डिजिटल डिमेन्सिया' स्मार्टफोन, कम्प्युटर जस्ता डिजिटल उपकरणको अत्यधिक प्रयोगले स्मरण क्षमतामा आउने ह्रास तथा समस्या हो । हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रविधिको प्रयोगमा वृद्धि भएको छ । यसैले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा निम्त्याउन सक्ने कुनै पनि सम्भावित हानिबारे जान्न आवश्यक छ । खासगरी डिजिटल उपकरणमा अत्यधिक निर्भर हुँदा यस्ता समस्या निम्तिन सक्छन् भन्ने थाहा पाउन जरुरी छ ।

सन् २०२२ मा गरिएको एक अध्ययनले डिमेन्सियाको जोखिम र आसीन गतिविधि (भौतिक काम नगरी टेलिभिजन हेर्नु, कम्प्युटर प्रयोग गर्नु लगायतका गतिविधि) को सम्बन्धबारे अनुसन्धान भएको थियो । त्यसले के देखाएको थियो भने जति बढी हामी आसीन गतिविधिमा भुल्छौं, त्यति नै डिमेन्सियाको जोखिम बढी हुन्छ ।

यही विषयमा भएको अर्को अध्ययनले जो मानिसहरू दैनिक चार घण्टाभन्दा बढी स्क्रिनमा समय बिताउँछन्, उनीहरूमा भास्कुलर डिमेन्सियाको जोखिम उच्च हुने देखाएको थियो । भास्कुलर डिमेन्सिया त्यस्तो जोखिम हो, जहाँ मस्तिष्कमा रगतको बहाव कम हुन्छ । यसले गर्दा मस्तिष्कमा हुने कोषिका बिग्रिन पुग्छन् । त्यसबाहेक रगतको प्रवाह बन्द हुने समस्या हुनु पनि भास्कुलर डिमेन्सिया हुनु हो । यसलाई अल्जाइमर्स रोग पनि भन्ने गरिन्छ ।

जति बढी स्क्रिन टाइम (मोबाइल, ल्यापटप, टिभी जस्ता डिभाइसका स्क्रिनमा व्यतीत गर्ने समय) भयो त्यति नै मस्तिष्कको विभिन्न भागमा परिवर्तन आउँछन् । त्यस्ता परिवर्तनले डिमेन्सियाका लक्षण देखा पर्न थाल्छन् । उदाहरणका लागि डिमेन्सिया हुँदा व्यक्तिले कुराहरू भुल्ने, बोल्दा कुन शब्द निकाल्ने भन्ने बिसिने र एकै पटक एकभन्दा बढी काम सँभर्सँगै गर्न खोज्ने समस्या देखा पर्छन् ।

लगातार मल्टी टास्किङ र छिटो सूचना प्रशोधन हुँदा स्मरण क्षमता घट्ने, ध्यान दिन सक्ने अवधि घट्ने र सिकाउने क्षमतामा कमी आउने हुन सक्छ । यसले तनाव र चिन्ता बढाएर व्यवहारमा प्रभाव पार्न सक्छ ।

स्क्रिनबाट निस्कने ब्लु लाइटले निद्राको चक्रमा समेत बाधा पार्छ । यसले मेमोरी कन्सोलिडेसन (यस्तो प्रक्रिया, जहाँ मस्तिष्कले नयाँ जानकारी लिन्छ र पछि आवश्यक परेको बेला सम्झनको लागि भण्डारण गरेर राख्छ) र कग्निटिभ फइसन (सोच्ने, सिक्ने, तर्क गर्ने र सम्झने लगायतका गतिविधि) मा समेत असर पार्ने अनुसन्धानको अध्ययनबाट पुष्टी भएको दावी छ । त्यसबाहेक एकै पटक दुई वा सोभन्दा बढी डिभाइस प्रयोग गर्दा ध्यान केन्द्रित गर्न पनि समस्या हुने गर्छ ।

डिजिटल स्रोतहरूले हाम्रो मस्तिष्कलाई आवश्यकता भन्दा बढी सूचना दिइरहेका हुन्छन् । यसले गर्दा मस्तिष्कमा सूचनाको चाप बढी हुन्छ । सूचनाको चाप बढी हुँदा शरीरलाई डिजिटल डिमेन्सिया विरुद्ध लड्न गाह्रो हुने बताइन्छ । डिजिटल डिमेन्सिया विरुद्ध लड्न र अध्यधिक स्क्रिन टाइमका कारण सिर्जना हुने जोखिम घटाउन निम्न प्रक्रिया अपनाउन सकिन्छ ।

१) फोनको नोटिफिकेसन अफ गर्ने स्क्रिन टाइम घटाउने सबैभन्दा उपयुक्त तरिका हो, 'नोटिफिकेसन अफ' । अत्यधिक प्रयोग गर्ने एपको नोटिफिकेसन तपाईंले अफ गर्नु भयो भने अवश्य पनि सो एपमा बिताउने समय घट्छ ।

२) टाइम लिमिट अर्थात् समय सीमा तय गर्ने कतिपय एपमा कसरी समय बिच्छि, मान्छेलाई पत्तै हुँदैन । उदाहरणका लागि टिकटक भिडिओ, युट्युब शर्ट्स, फेसबुक र इन्स्टाग्राम रिल्स आदि हेर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले समय बितेको पत्तै हुँदैन । यदि तपाईंले एपमा टाइम लिमिट सेट गर्नुभयो भने समय सकिएपछि एपले त्यसको जानकारी दिन्छ, र, तपाईं आफ्ना अन्य काममा लाग्न सक्नु हुन्छ ।

३) ब्रेक लिने कतिपयको काम नै स्क्रिनमा निर्भर हुन्छ । त्यसैले स्क्रिन टाइम घटाएर आफूलाई स्वस्थ राख्नु भन्ने कुरा पेसाको कारणले पनि सम्भव नहुन सक्छ । त्यस्तोमा समय समयमा ब्रेक लिने बानी बसाल्न सक्नु हुन्छ । सामान्यतः स्क्रिन टाइम बढी हुँदा निम्तिने जोखिम कम गर्न २०-२०-२० नियम उपयुक्त हुन्छ । यो भनेको हरेक २० मिनेटमा पाँचदेखि दश सेकेन्ड ब्रेक लिनु हो । त्यस्तै २० फिट (छ मिटर) टाढाबाट स्क्रिनमा हेर्ने र हरेक २० सेकेन्डमा आँखा भिम्क्याउने अभ्यास गर्नुपर्छ । लामो समय स्क्रिनमा केन्द्रित हुँदा हाम्रो आँखा भिम्क्याउने अन्तराल बढी भइरहेको हुन्छ । त्यसैले बढीमा हरेक २० सेकेन्डमा आँखा भिम्क्याउनु पर्छ ।

४) स्क्रिनमा मनोरञ्जनको समय घटाउन टाइम सेट गर्ने हामी कामका अलावा मनोरञ्जन पनि डिजिटल डिभाइसको स्क्रिनमै लिइरहेका हुन्छौं । खासगरी स्क्रिनमा मनोरञ्जनका सामग्री हेरिरहेका हुन्छौं । यस्तोमा काम सँगसँगै मनोरञ्जनका लागि पनि स्क्रिन टाइम बढी हुन्छ । त्यसैले मनोरञ्जनका लागि वैकल्पिक तरिका खोज्न सक्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि पुस्तकको पीडिएफ पढ्नुभन्दा भौतिक पुस्तक नै पढ्न सक्नुहुन्छ । डिजिटल वा अनलाइन गेम खेल्नुभन्दा भौतिक गेम खेल्न सक्नुहुन्छ ।

५) स्क्रिन टाइम र डिजिटल स्वस्थतामा ध्यान दिने एप्पलका डिभाइसमा तपाईंले कुन एप कति प्रयोग गर्नुभयो भन्ने जानकारी स्क्रिन टाइममा देखिन्छ । त्यस्तै एन्ड्रोइड डिभाइसमा एपमा बिताएको समय डिजिटल वेलबिडमा देखिन्छ । तपाईंले हरेक दिन आफूले कुन एपमा कति समय बिताएँ भन्ने विषय निगरानी गरेर त्यसलाई निरन्तर घटाउँदै लैजान सक्नुहुन्छ ।

“शेयर” बजार बुलमा हुने भूल

- अचुतकुमार ओझा काठमाडौँ । ‘शेयर’को बुल (बढ्दो) बजारको लहर चल्दै गर्दा लगानीकर्ता र कारोबारी मात्रै नभई सिङ्गो राज्य संयन्त्र उत्साहित हुनु स्वाभाविक हो । यसले अर्थतन्त्रलाई चलायमान मात्र बनाउँदैन, राज्यकोषलाई समेत सबल बनाउन मद्दत गर्छ । पुराना र अनुभवी व्यक्ति र संस्था मात्रै नभई नयाँ लगानीकर्ताहरु समेत बजारमा प्रवेश हुने गर्छन् । कारोबार रकम, सुचकाङ्क र लगानीकर्ताहरुको ‘पोर्टफोलियो’ सबै बढ्दै गएका सूचना र समाचारहरुले मिडियाहरु रङ्गिएका हुन्छन् ।

सामाजिक सञ्जाल, चोक बजार र बस्तीहरु शेयर बहसले तताएको हुन्छ । यसको प्रभाव सामान्य व्यक्तिदेखि बौद्धिक र व्यवसायीसम्म पर्न पुग्छ । यसरी सबै तह तप्कामा सकारात्मक माहोल बन्दै गर्दा लगानीकर्ताले शेयर बजारमा हुने विपत्ति विर्सिसकेका हुन्छन् । यस्तो परिस्थितिमा नयाँ, कम अनुभवी र अनुभवीले समेत आफ्ना अनुशासन तथा रणनीति बिर्सिएर गर्ने व्यवहारका कारण धेरै भूल हुने गर्छ । त्यसलाई जान्न आवश्यक छ ।

बढ्छ, बढ्छ शेयर बजार जब बुल लयमा हुन्छ । लगानीकर्ता होस् वा कारोबारी हरेकले बजार घट्ने कुरा भुलेका हुन्छन् । लामो समयसम्म घटेको बजार नदेख्दा दिमागको स्मरण शक्तिले बजार ओरालो पनि जान्छ भन्ने कुरा विर्सिसकेको हुन्छ । यस्तो बजारमा हरेक दिन शेयर बजारमा जोडिएका व्यक्ति बजारले अबै नयाँ उचाइ बनाउने विश्वास बोकेर कुरिरहेका हुन्छन् । तर यथार्थ के हो भने सगरमाथाको चुचुरो धेरैले थुप्रै पटक चुमिसके एकजना व्यक्ति पनि अहिलेसम्म टुप्पोमा बसिराख्न सकेका छैनन् । सबैले ओर्लिन परेको छ । शेयर बजारको बुल पनि सगरमाथा चढे जस्तै हो एउटा विन्दुमा पुगेपछि झर्नै पर्छ । बुलको राप, ताप, बढेको पोर्टफोलियो, वनेको सकारात्मक भाव र मिडियामा आएका समाचारलगायत माहोलले मानिस बजार अबै बढ्ने र धेरै कमाउने लोभको लतले बेच्नै विर्सन्छन् । यसैले बजार बढी मात्रै रहँदैन, यो घट्छ, भन्ने नभुलौं ।

तल बेच्ने माथि किन्ने बुल बजार कैयौँपटक पुतलीलाई लोभ्याउन बत्ती बाले जस्तै हो । खासगरी नयाँ र अनुभव कम रहेका लगानीकर्ताको हकमा बुल बजारले यसरी आकर्षित गर्छ छिमेकी, साथी, पसले, अफिस र आफन्त हरेकले प्रत्येक दिन यति कमाए भनेको सुनेरै बजारमा जोडिन पुग्छन् । कसैलाई सोधेर शेयर किन्छन्, कसैले भन्दैकै भरमा नाफा हुन्छ बिक्री गर्छन्, फेरि कसैले भन्छ अबै बढ्छ रे, यति पुग्छ रे, उति पुग्छ रे, पहिला आफूले बेचेको शेयर फेरि माथि गएर आफैले किन्छन् । यही प्रक्रिया चलि रहँदा अन्तिमपटक खरिद गरिएको शेयर बिक्री गर्न छुट्टा सम्पूर्ण धन डुब्न सक्छ ।

उदाहरणका रुपमा हेरौं कसैले ‘क’ कम्पनीको शेयर रु तीन सयमा किनेर रु चार सयमा बिक्री गर्छ, फेरि कसैले भन्छ, ‘क’ कम्पनीको शेयर रु आठ सय पुर्‍याउने कुरा छ, फलानो समूह वा खेलाडीले उठाउन थाल्यो किन्दा हुन्छ । आफैँले बेचेको शेयर पुनः रु पाँच सयमा किन्छ । उक्त कम्पनीको मूल्य रु सात सय पुग्छ, कसैले भन्छ बजार घट्ला जस्तो छ बेच्दा हुन्छ, त्यसैका आधारमा बेचिन्छ । केही दिन बजार ‘करेक्सन’ हुन्छ । फेरि बढ्न थाल्छ । उक्त कम्पनीको मूल्य रु नौ सय पुग्छ । फेरि उसैले भन्छ रु एक हजार तीन सय पुर्‍याउने कुरा छ किन्दा हुन्छ । उसैगरी किनिन्छ तर बजार केही माथि त पुग्छ तर बिक्री गर्न नपाउँदै घट्न थाल्छ र बजारले बियरिस ९घट्टा ० लय समात्न थाल्छ । यसपछि त्यस्ता लगानीकर्ताले कि त घाटामा बिक्री गरेर निस्कनुपर्छ कि त अर्कै बुल कुर्नुको विकल्प हुँदैन । यसैले बुल बजारमा तल बेच्ने माथि किनेर पनि कमाउन सकिन्छ, भन्ने भ्रमबाट बच्ने रणनीति हरेकले बनाउन आवश्यक छ ।

खरिद गर्न नपाइने अत्यास बुल बजारमा खरिदकर्ता यति धेरै भोकाएका हुन्छन् । बिक्रेताले जुन दरमा शेयर बिक्री गर्न चाहन्छन् । त्यही दरमा खरिद गरिदिन्छन् । पैसा बोकेर बसेका क्रेता बजार बढेको देखेर आफूले कमाउने अवसर



गुमाएकामा पश्चातापको अनुभूति गरिरहेका हुन्छन् । माग यसरी बढ्छ कैयौँपटक आपूर्ति शून्य हुन्छ । लगानीकर्ता बजारमा छिर्न ढिलो भएकामा थकथक मानिरहेका हुन्छन् । न खरिद कर्ता न बिक्रेता दुवै पक्ष बजार रकेट गतिमा अबै अगाडि जाने विश्वास गरेर शेयर जम्मा गर्न चाहन्छन् । यसले गर्दा बजारमा शेयर अभाव हुन पुग्छ र यो सधैं रहिरहने विश्वास यति बलियो भएर जान्छ । मानिस शेयर आफ्नो हातबाट फुस्कन नदिन कर्जा लिएर बजारमा उत्रिन्छ । खरिद गर्न नपाइने अत्यासले लगानीकर्ता निराश हुन्छन् र जुनसुकै मूल्यमा छिटोछिटो शेयर उठाउन थाल्छन् । यो एउटा भ्रम हो । बजार करेक्सन हुन्छ नै, शेयर खरिद गर्ने अवसर बजारले दिन्छ नै तर बुल बजारले शेयर खरिद गर्न पाउँदैन भन्ने अत्यास देखाएर नयाँलाई मात्र नभई अनुभवी लगानीकर्तालाई समेत भूलमा पारिदिन सक्छ ।

बुलमा जानु र छानु पर्दैन बुल बजारमा आमबुझाइ नै ‘सबै शेयरको मूल्य बढ्छ’, ‘जुन कम्पनीको शेयर लिए पनि हुन्छ’, ‘बुलमा छानिरहनु पर्दैन’, ‘बरु छिटो किन नत्र महङ्गोमा परिएला’ भन्ने रहेको पाइन्छ । यस्तो बजारमा कैयौँपटक आधारभूत पक्ष बलियो भएका कम्पनीको भन्दा कमजोर कम्पनीको मूल्य उच्च हुने गर्छ, भएका पनि छन् । चाहे त्यो बजारमा गलत सूचना दिएर होस्, शेयर सङ्कलन गरेर होस् वा हल्ला गराएर होस् मूल्य अस्वाभाविक रुपमा बढाउने र चलखेल गर्ने गरेको पाइन्छ । यसैको लहलहेमा थुप्रै लगानीकर्ता पछि लाग्ने गरेका छन् । तर सत्य के हो भने कुनै विन्दुसम्म बढे तापनि जब बजारको बेलुनको हावा फुस्कन्छ तब ती शेयरको मूल्य आफ्नै धरातलमा फर्कन बाध्य हुनेछ । यसरी तलतिर आउँदै गर्दा राम्रा कम्पनीको मूल्य माथि नै बस्ने छ भने खराब कम्पनीको मूल्य भुईँमा आउने निश्चित छ । एउटा स्तरबाट माथि लागेपछि लगानीकर्ताले खोजीखोजी छानेर राम्रा शेयर मात्र खरिद गर्ने हुँदा सबै कम्पनीका शेयरको मूल्यसँगसँगै बढ्न सम्भव छैन । यसैले बुल होस् वा बियरिस होस् सबै अवस्थामा उत्तम कम्पनी छानेर शेयर किन्ने गर्नुपर्छ ।

कम पुँजी भएका कम्पनीमा उचालिनु बुल बजारमा लगानीकर्ताहरुको मनोविज्ञान धेरै, छिटो र छोटो माध्यमबाट कमाउनु हुन्छ । यसका विविध विकल्पहरु हुन सक्छ तर खतरा उच्च हुने गर्छ । लगानीकर्ताहरु यति धेरै भोकाएका हुन्छन् तातेको बजारबाट काँचो खानेकुरा पाक्ने मात्र होइन, सडेका र बिगेका वस्तुहरु समेत शुद्धीकरण गर्न सकिने आत्मविश्वास बोकेर लगानीलाई केन्द्रीकृत गरिरहेका हुन्छन् । खासगरी कम्पनी छनोटमा आधारभूत पक्ष सबल भएकाभन्दा पनि कम पुँजी भएका कम्पनीको बहुसङ्ख्यक शेयर सङ्कलन गर्ने र आफूले चाहेको मूल्यमा उचाल्ने र खसाल्ने ढङ्गबाट लगानी गर्ने प्रवृत्ति बजारमा विकास हुँदै गइरहेको छ । यसले कम पुँजी भएका कम्पनीको शेयर बजारमा अभाव सिर्जना गरी त्यही मौकामा मूल्य अत्यधिक वृद्धि गराएर लगानीकर्ताहरुलाई किन पहिला किनेनछु भन्ने बनाउँदै स्मार्ट लगानीकर्ताहरुले नयाँ र कम अनुभवीलाई माथिलो विन्दुमा शेयर जम्मा लगाएर आफू विस्तारै लाभार्थ क्षमता उच्च रहेका, संस्थागत सुशासन राम्रो भएको र भविष्यमा थप उन्नति गर्नसक्ने कम्पनीमा सर्ने गरेको देखिन्छ ।

यसैले बुल बजारमा उच्च जोखिम बहन गर्नसक्ने र ठूलो पुँजी रहेका कम्पनीको भन्दा पनि कर्नलिङ्ग ९सङ्कलन ० गर्न सजिलो हुने कम्पनीका शेयरमा लगानीकर्ता छिटो उच्च लाभ पाउने आशामा उचालिँदा फस्ने सम्भावना सधैं धेरै हुनेगर्छ । लगानीकर्ताले सानो पुँजी रहेका, मूल्य अकाशिएका तर

क्षमता नभएकाभन्दा पनि बलिया कम्पनी छनोट गर्न सक्नुपर्छ । शेयर बजारमा सधैं तातो आलु अरूलाई भिडाएर आफू उप्कन्छु भन्दा आलु लिने कोही भेटिएन भने आफैँलाई पोल्न सक्छ ।

हरेक सूचनामा बहकिने बियरिस बजारमा पनि सूचना पासोमा फसिने सम्भावना रहन्छ तर तुलनात्मक रुपमा बुल बजारमा त्योभन्दा बढ्ता छलकपट हुनसक्ने हुन्छ । बुल बजारमा नयाँ व्यक्तिदेखि अनुभव कम भएका र अनुभवी सबैमा लोभ बढ्छ । त्यसैको फाइदा उठाउँदै बजारमा अनेक किसिमका हत्यकण्डा लगाएर शेयरको मूल्य उचाल्ने खेल हुन्छ । यसको मूल उपाय सूचना पासो नै हो । यसका लागि सामाजिक सञ्जाल, सञ्चारमाध्यम, कम्पनी, नियामक वा व्यक्तिगत भेटघाट र सम्बन्धहरुको माध्यमबाट हल्ला, भ्रामक सूचना, शेयर सङ्कलन र बिक्री, शेयर मूल्य तोकेर हल्ला गर्ने, विश्लेषण सुनाउने र नीतिगत पासोहरु आदि फ्याँकेर बजारलाई जुत्काँ बनाउने व्यक्ति, समूह र निकायहरुका जालसाजीमा लगानीकर्ता भुत्किने प्रबल अवस्था हुन्छ । यसैले आफूले पाएको सूचना कति साँचो र सत्य छ थप अनुसन्धानसहित परीक्षण गरेर मात्रै आफ्नो निर्णय प्रक्रियामा उक्त सूचनालाई प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ । अन्यथा सूचना पासोमा परिएर भुईँको टिप्न खोज्दा पोल्दाकै पोखिन सक्छ ।

बुल बजारमा सूचनाका माध्यमबाट ठगी गर्नेको र ठगिनेको सङ्ख्या दुवै अधिक हुनेहुँदा हरेक सूचनालाई प्रयोग गर्नु अगाडि त्यसको तथ्यलाई जाँच गर्न आवश्यक छ । किनकि सबै सूचना त्यसरी जारी गरिन्छ जहाँ सामान्य मान्छेलाई लोभ्याउने र यो नै सत्य हो भन्ने पार्न सकिने ढङ्गले डिजाइन गरेर बजारमा फ्याँकिएको हुन्छ । यसले गर्दा बुलमा हरेकलाई प्रत्येक सूचना साँचोजस्तो लाग्नु किन स्वाभाविक हो भने त्यसैका कारण आफ्नो पोर्टफोलियो वृद्धि भइरहेको हुन्छ । तसर्थ, सबै सूचना वास्तविक नहुन सक्छन् । यस्तो सूचना खेतीबाट जोगिन र सूचना पासोका कारण कुनै क्षति नहोस् भनेर बुल बजारमा लगानीकर्ता थप जागरुक हुन आवश्यक छ ।

अरूले कमाएको सुनेर बजार छिर्ने गर्नु भारतमा एउटा भनाइ छ ‘दिल्लीको रेल स्टेसनमा उभिदिए पुग्छ, भीडले रेल आफैँ चढाउँछ, ओर्लने समयमा ढोका छेउमा उभिदिए पुग्छ, हुलले आफैँ फारिदिन्छ ।’ बुल बजारको चरित्र पनि यस्तै हो, अरूले कमाएको कहानी सुन्दासुन्दै त्यही सुनेर शेयरका बारेमा ‘श’ थाहा नभएका व्यक्तिहरु बजार छिर्ने गर्छन्, आफूलाई रोक्ने सक्दैनन् । बजारमा हावा यसरी आउँछ, हरेक व्यक्तिलाई आकर्षित गर्छ, एक व्यक्तिको फ्रिक्वेन्सीले अर्को व्यक्तिलाई तानिदिन्छ ।

हरेकलाई बजारले लोभ जगाउँछ, अरू धनी हुँदै गएको र आफू छुटेकामा कैयौँपटक रिस पनि उठ्छ । सक्ने उसलाई भेटाउने र नसक्ने कम्तीमा कमाउनेको नजिक पुग्ने हतारोमा मान्छे बजारमा पौडिन हम्फाल्छ तर उससँग पोखरी कति गहिरो र अप्ठेरो हुन सक्छ भनेर पौडी खेलेको अनुभव नै हुँदैन । तैपनि ऊ पनि अरूलाई भेटाउन र बजारलाई जित्न हतारिन्छ । यसले सिङ्गो बजार र स्वयम् व्यक्तिको निजी जीवनलाई तहसनहस बनाउन सक्छ र बनाएका थुप्रै समचार हामीले पढेका छौं । यसैले अरूले कमाएको देखेर मात्रै बजार छिर्नुभन्दा केही सिकेर, केही जानेर र केही अध्ययन गरेर बजारमा कारोबार र लगानी गर्न जाने गरौं । पौडी खेल सिकेपछि मात्रै पोखरीमा हम्फाल्यौं भने सुरक्षित हुन सकिन्छ, नत्र सधैं कागताली सम्भव छैन, सबैलाई चिद्दा पर्दैन । (लेखक शेयर बजारका जानकार हुनुहुन्छ) रासस

बेल्जियममाथि फ्रान्सको सहज जित



एजेन्सी । युईएफए नेसनल्स लिगमा फ्रान्सले बेल्जियममाथि सहज जित निकालेको छ । स्टेडियममा डिडियर डेसच्याम्प्सको घरेलु टोलीले बेल्जियमलाई २-० गोल अन्तरले पराजित गरेको हो । लिग ए समूह २ मा रहेको फ्रान्स पहिलो खेलमा इटलीसँग ३-१ ले पराजित भएको थियो ।

इटालीविरूद्ध पूरा समय मैदानमा बिताएका कप्तान केलियन एमीबाप्पे यस खेलमा भने सुरुवाती ११ परेका थिएनन् । बेल्जियमले सुरुवातमा केही राम्रा अवसरहरु बनाएपनि गोलमा परिणत गर्न सकेन । २९औँ मिनेटमा कोलो मुआनीले डेडलक तोड्दै घरेलु टोलीलाई अग्रता दिलाए ।

फ्रान्सका लागि यो उनको छैटौँ गोल थियो । ५७ औँ मिनेटमा पेरिस सेन्ट-जर्मेन पिएसजीका ओस्मान डेम्बेलेले गोल गरेपछि फ्रान्सले २-० को अग्रता बनायो । एम्बाप्पेलाई दोस्रो हाफको मध्य तिर मैदानमा पठाइएको थियो । उनले दुई पटक राम्रो मौका पाए पनि गोल गर्न सकेनन् ।

जितसँगै ३ अंक जोडेको फ्रान्स लिग ए समूह २ को दोस्रो स्थानमा उक्लिएको छ । आफ्नो पहिलो खेलमा इजरायललाई ३-१ ले पराजित गरेको बेल्जियम ३ अंक सहित तेस्रो स्थानमा छ । सोही दिन भएको अर्को खेलमा इटालीले इजरायललाई २-१ ले पराजित गरेको छ ।

युरो २०२४ को अन्तिम १६ वाट नकआउट भएको इटालीले लगातार दोस्रो जितसहित नेसनल्स लिगमा भने बलियो सुरुवात जारी राखेको छ । बोजर्जिक एरेनामा खेलको ३८औँ मिनेटमा डेभिड फ्राटेसीले गोल गर्दै इटालीलाई अग्रता दिलाएका थिए । दोस्रो हाफमा जियाकोमो रास्पादोरी प्रहार इजरायली गोलरक्षकले जोगाएका थिए । तर ६२ औँ मिनेटमा मोइस केनले गोल गरेपछि इटालीले २-० को अग्रता बनायो ।

इजरायलका लागि मोहम्मद अबु फानीले इन्जुरी समयमा उत्कृष्ट गोल फर्काए पनि जितका लागी पर्याप्त हुन सकेन । यससँगै अहिलेसम्म दुई खेलबाट ६ अंक जोडेको इटाली समूह २ मा शीर्ष स्थानमा छ ।

अन्य खेलमा टर्की, स्लोभानिया, रोमानिया, नर्वे र वेल्स पनि विजयी भएका छन् ।

त्यस्तै यूईएफए नेसनल्स लिगमा पोर्चुगलका कप्तान क्रिस्टियानो रोनाल्डोले खेलको अन्त्यतिर गरेको गोलमा पोर्चुगलले स्कटल्याण्डलाई २-१ ले हराएको छ । स्कटल्याण्डले सातौँ मिनेटमा स्टक म्याकटोमीको गोलले अग्रता लिएको थियो । त्यसपछि ब्लुनो फर्नान्डेजले पोर्चुगलका लागि बराबरी गोल फर्काए ।

रोनाल्डोले ८८औँ मिनेटमा निर्णायक गोल गरे र यो उनको खेल जीवनको ९ सय १ औँ गोल हो । अर्को खेलमा स्पेनले फाइन रुइजको दुई गोलमा स्विजरल्यान्डलाई ४-१ ले पराजित गर्‍यो ।

यस्तै क्रोएसियाले पोचल्यान्डलाई १-० र स्विडेनले इस्टोनियालाई ३-० हराएको थियो ।

स्पोर्ट्स अवार्ड - क्रिकेटका ५ मनोनयनमा

काठमाडौँ । नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्चले पल्सर स्पोर्ट्स अवार्ड २०८० को ४ विधाको मनोनयन सार्वजनिक गरेको छ । मञ्चले वर्षको उत्कृष्ट महिला , पुरुष, युवा र प्रशिक्षक गरि ४ विधामा समान ५ जनाको मनोनयन सोमबार सार्वजनिक गरिएको छ । क्रिकेटबाट सबैभन्दा बढी ५, फुटबल र करातेबाट समान ३ जना मनोनयनमा परेका छन् । गत वर्ष राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुदमा गरेको प्रदर्शनको आधारमा खेलाडी र प्रशिक्षक मनोनयनमा परेका हुन् ।

महिला उत्कृष्ट वर्ष खेलाडीको मनोनयनमा एरिका गुरुङ (कराते), मेनुको राजवंशी (कबड्डी), रविना क्षेत्री (क्रिकेट), सावित्रा भण्डारी (फुटबल) र सन्तोषी श्रेष्ठ (एथलेटिक्स) परेका छन् ।

त्यस्तै वर्ष उत्कृष्ट पुरुष वर्ष खेलाडीको मनोनयनमा अनन्त तामाङ (फुटबल), रोहितकुमार पौडेल (क्रिकेट), दीपेन्द्रसिंह ऐरी (क्रिकेट), मोहम्मद शेखु आलम (कराते) र सुवास तामाङ (गल्फ) परेका छन् । युवा वर्ष खेलाडीको मनोनयनमा अर्जुन कुमाल (क्रिकेट), हेमन्त पाल (भारोत्तोलन), प्रीति राई (. फुटबल), सुजन गडाल (टेबलटेनिस) र सुनीरा थापा (टेनिस) परेका छन् ।

वर्ष उत्कृष्ट प्रशिक्षकको मनोनयनमा कविराज नेगी लामा (पार 1 तेक्वान्दो), कुशल श्रेष्ठ (कराते), मोन्टी देसाई (क्रिकेट), पार्वती राई (कबड्डी) र सञ्जय मर्हजन (भारोत्तोलन) परेका छन् । मनोनयनमा परेका ५ जनामध्येबाट अवार्डकै दिन विजेता घोषणा गरिनेछ ।

मन्चले पिपल्स च्याइस अवार्डको मनोनयनमा भने यसअघि सार्वजनिक गरेको थियो । युवाको विधाको मनोनयनमा परेकी फुटबलकी प्रीतिसहित पिपल्स च्याइस विधाको मनोनयनमा गुलसन भा (क्रिकेट), कविता भट्ट (भलिबल), मानमती विष्ट (कबड्डी), प् र श्रीराम श्रेष्ठ (रग्बी) छन् । उनीहरूको भोटिङका लागि प्रचारप्रसार तीव्र भइरहेको छ ।

इ-सेवाबाट भोटिङ र मञ्चको तथा मुख्य प्रायोजक हंशराज हुलासचन्द एन्ड कम्पनीको आधिकारिक फेसबुक पेज पल्सर नेपाल बाट भोटिङ जारी रहेको मन्चले जनाएको छ ।

स्पोर्ट्स अवार्डका अन्य विधा पारा एथलिट सम्मान, स्पेसल अवार्ड, लाइफटाइम एचिभमेन्ट अवार्ड र एसियन स्पोर्ट्स जर्नालिस्ट अवार्डको घोषणा भने कार्यक्रमकै दिन भदौ २८ गते प्रज्ञा- भवनमा हुने बताइएको छ । यस पटक वर्ष पुरुष, महिला, युवा र प्रशिक्षक विधाको विजेतालाई पल्सर एनएस २०० मोटरबाइड प्रदान गरिनेछ । यस्तै पिपल्स च्याइस विधाको विजेताले पल्सर एनएस ४०० मोटरबाइड जित्नेछन् । अन्य विधाका विजेतालाई जनही १ लाख रुपैयाँ र गिफ्ट हयाम्पर प्राप्त गर्नेछन् ।



दर्ई तिहाई.....

राजनीतिकरण र स्टन्टको विषय नवनाउने हो भने त ी फाइल खोल्ने काम प्रहरीको एसपी र सरकारको सहसचिवले गरे हुन्थ्यो । संसद्को पहिलो र दोस्रो दल मिलेर बनेको सरकारले जनतालाई आशा जगाउने गरी काम गछ्छ भन्ने धेरैको अपेक्षा थियो । तर, सरकारको शुरूआति कार्यशैली प्रचण्ड सरकारको यथास्थितिभन्दा कुनै ढंगले पृथक छैन ।

तर नेपालको शेयर बजारमा देखिएको अत्यकालीन वृद्धिलाई लिएर सरकारका प्रधानमन्त्री-मन्त्रीले देशको अर्थतन्त्रले लय समात्‍यो, व्यवसायीको आत्मबल बढ्यो भनेर भाषण त गरिरहेका छन्, तर बजारमा त्यो उत्साह देखिएको छैन

शेयर बजारको फाइदा सीमित चलाख व्यक्तिले लिइरहेका छन् । मध्यम वर्गले थोरै लाभ लिए पनि आमजनतालाई त्यसले छोएको छैन । तर पुन अहिले शेयर बजार ओरालो लागेको छ । यसबाट शेयर बजारमा देखिएको सुधारको संकेत शेयर बजारका दलाल र सरकारकै मिलोमतोमा भएको आशंका गरिएको छ ।

‘म कसैप्रति व्यक्तिगत टिप्पणी गर्न चाहन्नँ, तर यतिचाहिँ भन्छु कि नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेले पटक-पटक काँध हाल्दा समेत अघिल्लो सरकारले गति समात्न सकेन । सरकारले थिति बसाल्न सकेन । थिति बसाल्ने रुचि पनि राखेन, जसका कारण समाजमा अनेकन दुषित परिणाम निस्किने खतरा बढ्यो । त्यसलाई टुलुटुलु हेरेर बस्न सकेनौँ । यही कुरालाई आत्मसात गरी पुरानो सरकारको ठाउँमा नयाँ सरकार बनाएका हौं,’ साउन ६ गते प्रतिनिधिसभामा विश्वासको मत मान्ने प्रस्तावका क्रममा ओलीले भनेका थिए । तर, ओलीले दावी गरेजस्तो नयाँ सरकारले कुनै गति लिएको छैन । काम पनि भएको छैन र नयाँ सरकारमा स्टन्ट गर्ने मान्छे पनि छैन ।

वर्तमान सरकारलाई प्रतिनिधि सभामा दुईतिहाइ (२७५ मध्ये १८८) सांसदको समर्थन प्राप्त छ । संसद्बाट संविधान नै संशोधन गर्न सक्ने अंकगणित ओलीसँग छ । कांग्रेसजस्तो भरपढाै र विश्वासिलो शक्ति सत्तासाभेदार छ । तैपनि सरकारको आत्मबल बलियो देखिँदैन । प्रधानमन्त्री-मन्त्रीहरू ढुकुटी रितो छ भनेर आफ्नो कमजोरी सार्वजनिक गरिरहेका छन् ।

कांग्रेस-एमाले गठबन्धन सरकार बनेपछि सुस्त रहेका आयोजनाले गति लिनुपर्ने हो । सरकारको ध्यान त्यता जानुपर्ने हो, तर गएको छैन । नारायणगढ-बुटवल, मुग्लिन-पोखरा सडक निर्माणमा भइरहेको ढिलासुस्तीले दशैँमा घर जाने यात्रुले व्यहोर्नु सास्ती व्यहोर्ने छन् । त्यसतर्फ सरकारको कुनै ध्यान गएको देखिँदैन ।

जनताले प्रत्यक्ष भोगिरहेका समस्याभन्दा पनि प्रधानमन्त्री ओली अनावश्यक भाषण गरेर महत्त्वपूर्ण समयलाई खेर फालिरहेका छन् । उनी कहिले देशमा बंगालदेशजस्तो अस्थिरता निम्त्याउने प्रयास भइरहेको आरोप लगाउँछन् त कहिले विपक्षी दलका नेतालाई ‘राउन्ड किक हानेको’ भनेर मजाक उडाउँछन् । ‘कम्तीमा म प्रधानमन्त्री र नेकपा (एमाले)को अध्यक्ष रहून्जेल अहिले चर्चामा ल्याइएजस्तो नेपालमा बंगलादेश वा श्रीलंकाजस्तो जस्ता घटना हुने स्थिति हुँदैन,’ पूर्व प्रधानमन्त्री

डा. बाबुराम भट्टराईसँगको भेटमा शुक्रवार ओलीले भनेका थिए ।

संसद्मा प्रचण्डले आवेगपूर्ण ढंगले बंगलादेशको घटना नेपालमा दोहोरिन सक्ने बताएका थिए । त्यस्तो आन्दोलनको नेतृत्व प्रचण्डले गर्न नसक्ने भएपनि कुनैपनि बेला जनआक्रोश सडकमा बिस्फोट हुनेतर्फ भने सत्ता साभेदार दलकै नेता सर्शाकित छन् ।

‘बलियो सरकार’का हिस्सेदार नेपाली कांग्रेसका कार्यकर्ता मौन छन्, तर एमालेका कार्यकर्ता काठमाडौँका मेयर बालेन साहसँग भिडिरहेका छन् । राम्रो कामको प्रशंसा गर्दै सरकारको प्रतिरक्षामा लाग्नुपर्ने दलका कार्यकर्ताको काम बालेनसँग भिड्नु मै सीमित छ । एउटा स्वतन्त्र मेयर र लोकप्रिय मत पाएको देशको दोस्रो ठूलो दलका कार्यकर्ताबीच भइरहेको वाक्युद्धले जग हँसाइरहेको छ ।

प्रधानमन्त्रीको दोस्रो कार्यकालका बेला ओलीले एउटा अनावश्यक विवाद उफ्काए- अयोध्यामा नभई राम चितवनको ठोरी (अयोध्यापुरी)मा जन्मेका हुन् । लामो समयसम्म उनले राम ठोरीमै जन्मिएको दोहोऱ्याइरहे, तर तथ्य स्थापित भएन । बरु नेपालको कालीगण्डकीबाट राम जन्मभूमि अयोध्यासम्म शालिग्राम शिला लगियो- तामभ्रामपूर्ण धार्मिक यात्रासहित ।

तेस्रो कार्यकाल (प्राविधिक रूपले चौथो)को शुरूआतमा ओलीले फेरि नेपाल-भारत प्रवृद्ध समूह (ईपीजी)को प्रतिवेदन बुझ्ने कुरालाई जोडतोडका साथ उठाइरहेका छन् । कमल थापादेखि सूर्यनाथ उपाध्यायको किताब विमोचन गर्दासम्म ओलीले ईपीजी प्रतिवेदन बुझ्ने कुरालाई निकै महत्त्व दिएर उठान गरिरहेका छन् । ओली पहिलोपटक प्रधानमन्त्री बनेको समयमा दुवै देशका प्रवृद्ध नागरिकको सहभागितामा गठन भएको ईपीजीको प्रतिवेदन ६ वर्षदेखि अलपत्र छ ।

‘ठोरी’को रामजस्तै ईपीजीको प्रतिवेदन पनि अलपत्र पर्छ कि ओलीको अडानले भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी प्रतिवेदन बुझ्न तयार हुन्छन्, त्यो समयक्रमले देखाउनेछ । तर, यस्ता कुरामा प्रधानमन्त्री बुन्दा ‘समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली’को महत्त्वाकांक्षी नारा अलपत्र पर्ने ओलीले बुझेकै होलान् ।

आन्तरिक राजनीतिमा पनि ओलीका अभिव्यक्ति समस्या समाधान गर्नेभन्दा बढाउनेतर्फ उद्बत देखिन्छन्, जुन उचित छैन । देशको प्रधानमन्त्रीले प्रतिपक्षी दललाई समेत विश्वासमा लिएर हिँड्नुपर्ने हो, तर संसद्मा एमाले र माओवादीबीच ‘वार’ चलिरहेको छ ।

पछिल्लोपटक एमाले सचिव योगेश भट्टराईले माओवादी सशस्त्र संघर्षलाई ‘हिंसा’ भनेपछि माओवादीको मुटुमा घोच्यो । माओवादी सांसदले सशक्त प्रतिवाद गरे । त्यो विवाद मत्थर हुन लागेको थियो, ओलीले लोली मिलाउँदै हिंसा नै भएको बताएर यसलाई लम्ब्याएका छन्

‘हाम्रो देशमा हिंसा थियो, त्यसलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्‍यो, केही मानिसहरूले महिमामण्डन गरेको सुन्छु, त्यस्तो महान् थियो भने किन छोडेको त्यो बाटो ? किन आउनुपर्‍यो शान्ति प्रक्रियामा ? त्यस्तो महान जनयुद्ध नै थियो भने त सफल पार्नुपर्‍थ्यो, जनयुद्ध हो भने त्यो फेल हुँदैन,’ ओलीले भदौ २२ गते शनिवार किर्मचारीको कार्यक्रममा भनेका थिए ।

बं गला दे श- श्रीलं का को

घटना निम्त्याउने काम सरकार र प्रतिपक्षमा बसेका दुवैले गरिरहेका छन् । जनआक्रोशको पारो बढाउन दुवैले समान योगदान दिइरहेका छन् । प्रचण्डप्रति ओलीको कटाक्ष र आक्रोश पार्टी बैठकमा पनि देखियो । १९ गतेको पोलिटब्युरो बैठकमा ओलीले प्रचण्डलाई ‘राउन्ड किक हानेको’ विम्व प्रयोग गरे ।

प्रत्युत्तरमा प्रचण्डले शुक्रवार ओलीलाई जवाफ फर्काए- ‘ प्रधानमन्त्रीको कुर्सीमा बसेका नेताले प्रचण्डलाई राउन्ड किक हानेको भनेर बोलेको सुनेँ । अब जनताको राउन्ड किक कस्तो हुन्छ, तिनले देखेछन् ।’

उनीहरू साँच्चिकै देश र जनताप्रति चिन्तित भएको भए सरकारको नेतृत्वमा रहेको नेता र विपक्षमा रहेको नेताबीच प्रतिस्पर्धा हुनुपर्छ । तर देशमा रहेका दलका नेताहरु भने सत्तामा रहँदा देशमा सबै सही भएको देख्ने अनि सत्ताबाट बाहिरिएपछि देशमा समस्या नै समस्या भएको देख्ने प्रवृद्धिकै कारण पनि सत्तामा रहेका र सत्ता बाहिर रहेका नेताहरु प्रति आम जनसमुदायको विश्वास घट्दै गइरहेको छ । यसैको कारण पनि नेताहरु प्रति जनतामा आक्रोसको स्थिति देखिएको हो ।

त्यस्तै संसदमा अहिले पुनः उपसभामुखको विषयलाई लिएर सत्ता साभेदार दल नैतिकताको प्रश्न उठाउँदै राजीनामा गर्न माग गर्दै दुई तिहाईको दम्भ देखाएर पदच्युट गर्ने तयारीमा लागेको देखिएको छ । जसको विरोधमा संसदमा विपक्षमा रहेका दलहरु उपसभामुखको बचाउमा देखिएको छ । यसरी सत्तामा हुँदा नैतिकता नदेख्ने अनि सत्तामा बाहिरिए पनि नैतिकताको प्रश्न तेसाँएर चलखेल गर्ने प्रवृत्तिका कारण नेपालको राजनीतिले आम जनतामा मात्र होइन अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा समेत देशको छवीमा धक्का लाग्ने गरेको छ । जुन देशको अस्थिर राजनीतिको निरन्तरताको कारण पनि बनेको हो ।

तर नेपाली आम जनता र देशको वर्तमान अवस्थामा त्यसको बलियो विकल्प पाउन नसक्नु पनि नेताहरुमा देखिएको दम्भ हो । यही दम्भ अहिले नेपाली राजनीतिमा हावी छ ।

मातृभाषाका...

कार्यक्रमको आयोजना गरी विभिन्न मातृभाषामा प्रकाशित पत्रपत्रिकाहरूलाई सम्मानित गरेको छ । सम्मानित हुने पत्रिकाहरूमा तान्छोप्पा मासिक (लिम्बू), बुङ्वाफा (बान्तावा राई), गुगुलिङ (डोट्याली), तामाङ डाजाङ (तामाङ), थौकन्ह (नेपाल भाषा), बज्जिकाञ्चल दैनिक (बज्जिका), भोजपुरी टाइम्स (भोजपुरी), रचना (नेपाली), सितिमि (चाप्लिङ राई), लिब्जु-भुब्जु (वाम्बुले) र लावा डगर (थारु) रहेका छन् । प्रमुख अतिथि संस्कृति तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री बक्षीप्रसाद पाण्डेले सम्मानित पत्रिकाका प्रधान सम्पादक, सम्पादक, प्रतिनिधिहरूलाई सम्मानपत्र प्रदान गरेको थियो । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि मन्त्री पाण्डे सहित भाषा आयोगका संस्थापक अध्यक्ष लवदेव अवस्थी, नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका कूलपति भूपाल राई, भाषा आयोगका सदस्य, अमर गिरी, गोपाल जी प्रसाद सर्राफ (गोपाल अश्क), डा.पुष्करराज भट्ट, डा.उषा हमाल, आयोगका सल्लाहकार डा.रामावतार यादव, रचना द्वैमासिक पत्रिकाका प्रधान सम्पादक रोचक

धर्मिरेलगायतले मन्तव्य राखेको थियो । उक्त अवसरमा भाषा आयोगका का.मु.सचिव डा. लोकबहादुर लोप्चनले ‘भाषा आयोगको संवैधानिक दायित्व र उपलब्धिहरू’बारे आफ्नो प्रस्तुति दिएको थियो । सोही अवसरको दोस्रो सत्रको कार्यक्रममा विभिन्न प्रदेश भित्र बोलिने भाषाका प्रतिनिधिहरूले आफ्नो प्रदेश र स्थानभित्रका विभिन्न भाषाहरूका अवस्थाहरूबारे चर्चा गरेको थियो । कार्यक्रम भाषा आयोगका अध्यक्ष डा.गोपाल ठाकुरको सभापतित्वमा सम्पन्न भएको थियो ।

यःसिं गुँबाट.....

भद्रकाली पुर्‍याएको हो ।

यःसिंको लागि रुख छनोट गरी काट्न नेपाली सेनाको श्री शार्दूल जंग गुल्मका गुल्मपतिको नेतृत्वको गुर्जुको पल्टन, हनुमानढोका दरबारका पुजारी ब्राम्हण, केन्द्रीय मानन्धर संघको पदाधिकारीलगायतको टोली बिहिवार साँझ ७ बजे चित्तपोलस्थित यःसिं गुँ पुगेको केन्द्रीय मानन्धर संघका सचिव एवम् सञ्चारकर्मी केके मानन्धरले बताउनुभयो ।

टोलीले परम्परागत विधि विधान अनुसार पुजा गरी यसवर्षको यःसिंका लागि रुख छनोट गरिएको मानन्धरले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार बिहिवार राती करिव साढे ८ बजे रुख काटिएको थियो । रुख काट्नु अघि गुरूजुको पल्टनले सलामी दिएको थियो ।

यो वर्ष भक्तपुरस्थित साःक्वलान टोलको नमोबुद्ध बचत समूहले पूजाको लागि आवश्यक हुने क्वतः, कलश, सुकुन्दा लगायतको पूजाथाली केन्द्रीय मानन्धर संघलाई हस्तान्तरण गरेको थियो । नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक विकास समितिले संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय सिंहदरबार तथा त्रिपुरेश्वरस्थित गुठी संस्थानलाई ईन्द्रजात्रा सम्वन्धि विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधिहरूको शुभसाइट उल्लेख गरी पठाइएको पत्र बमोजिम जिम्मेवारी प्राप्त निकाय केन्द्रीय मानन्धर संघले यःसिंको लागि वृक्षकर्तन गरेको हो । रुख काटिएसँगै पाँच जनाको गुरूजुको पल्टनले एकैपटक बन्दुक पङ्काएर हर्ष बढाई दिएको हो ।

यो वर्ष भदौ ३० गते आइतवार विहान ८:२६ बजे ईन्द्र ध्वजोत्थान हुनेछ, ईन्द्रजात्रा अर्थात यँथाःको क्वहनेयाः कुमारी यात्रा असोज १ गते मंगलवार हुँदैछ ।

ईन्द्रजात्रालाई काठमाण्डौँ, ललितपुर, भक्तपुर, धुलिखेल, दोलखालगायतको ठाउँमा वर्षा र सहकालका देवता ईन्द्रको पूजा-आराधना गरी परम्परागत तरिकाले मनाउँदै आएको छ । पछिल्लो समय भारतको सिक्किम, अमेरिका, जापान, अष्ट्रेलिया, बेलायतमा समेत ईन्द्रजात्रा मनाउँछन् । १२औँदेखि १८औँ शताब्दीमा निर्माण भएका मन्दिरहरूले भरिएको हनुमानढोका दरबार यो जात्राको उद्गम स्थल हो ।

भाद्र शुक्लपक्ष अर्थात् यँलाथ्व द्वादशीको दिन ईन्द्रध्वजोत्थान गरी सुरु हुने ईन्द्रजात्रा चौथी अर्थात् ईन्द्रध्वज पतनसम्म ८ दिन हुन्छ । यो अवधिमा विभिन्न नाच, कुमारी, भैरव, गणेशको

नेवाः.....

गरिएको थियो । नेवाः समुदायको बारेमा बृहद जानकारी यस जानकारी 'नेवाः म्हसीका',

‘संस्कृति व सम्पदा’, ‘भाषा, लिपि व साहित्य’, ‘म्ये, बाजं र प्याखं’ व ‘सित्प, प्रविधि व ज्ञान’ गरी पाँचभागमा प्रकाशन भएको छ । जसमध्ये ‘नेवाः म्हसीका’को विमोचन जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ, ‘भाषा, संस्कृति व सम्पदा’को विमोचन संस्कृतिविद वज्राचार्य, ‘भाषा, लिपि व साहित्य’को साहित्यकार चित्रकार, ‘म्ये बाजं व प्याखं’को वरिष्ठ संगीतकर्मी श्रीगोपाल प्रजापति र ‘सित्प, प्रविधि व ज्ञान’ कौधकला शिरोमणि कुम्हाः ले गरेको थियो ।

कार्यक्रममा बोल्दै ज्ञानकोषका परिकल्पनाकार एवम् नेपालभाषा एकेडेमिका भाइस चान्सलर मल्ल के सुन्दरले पुस्तकको बारेमा बोल्दै पुस्तक केवल नेपालभाषामा लेखिएको शब्दहरूको बाढी मात्र नभइ नेवाः समुदायलाई वृहत ढंगले परिचित गराउने पुस्तक भएको बताए । पुस्तक नेवाः समुदायको उत्पत्तिदेखि संस्कृति, जात्रा पर्व लिपि, साहित्यलगायत समग्र क्षेत्रको बारेमा ज्ञान दिने पुस्तक भएकोले विमोचित पुस्तक केवल पुस्तक मात्र नभइ नेवाः समुदायको आत्मा भएको बताए ।

जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठ र काठमाडौँ महानगरपालिका संस्कृति तथा पर्यटन विभागका संयोजक एवम् काठमाडौँ महानगरपालिका ८ वडाका अध्यक्ष आशामान संगतले शुभकामना मन्तव्य दिएको कार्यक्रममा सभापतित्व गरेकी महानगरपालिकाका उपमेयर सुनिता ङंगोलले यस्तो महत्वपूर्ण पुस्तक प्रकाशनमा महानगरपालिकाको तर्फबाट सहकार्य गर्न पाउँदा आफूलाई खुशी लागेको बताए । उनले यस पुस्तकलाई नेपाली र अंग्रेजी दुवै भाषामा प्रकाशन गर्न महानगरले सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गरिन् ।

पाँच भागमा प्रकाशित पाँचवटा पुस्तकमा २ हजार ८ सय पृष्ठ रहेको छ । ज्ञानकोशको ‘नेवाः म्हसीका’को संयोजन शाक्य सुरेन, ‘संस्कृति व सम्पदा’को

संयोजन डा. चुन्दा वज्राचार्य, ‘ भाषा, लिपि व साहित्य’को संयोजन प्रा. प्रेमशान्ति तुलाधर, ‘म्ये, बाजं व प्याखं’को संयोजन त्रिरत्न मानन्धर र ‘शित्प, प्रविज्ञि व ज्ञान’को संयोजन विश्व शाक्यले गरेको हो । विमोचन कार्यक्रममा पुस्तक प्रकाशनको निम्ति सहयोग गर्ने सबैलाई एकेडेमीका सदस्य सचिव पुष्पराज राजकर्णिकारले धन्यवाद ज्ञापन गरेको थियो ।

नेवार.....

अदुवा भिक्ने प्रचलन समेत रहेको छ ।

लोककथन अनुसार परापूर्वकालमा स्वर्गमा देवसभा भईरहेको समयमा चन्द्रमाले गणेशलाई हातीको टाउको र मुख भएको भनी ठूलो हेलार अपमान गर्दछ । सो सहन नसकी गणेशले चन्द्रमालाई तिप्नो अनुहार हेर्नेलाई चोर दोष लाग्नेछ भन्ने श्राप दिएछ । सोही श्रापका कारण चन्द्रमालाई हेर्ने र उसँग कुराकानी गर्ने कोही भएन । चन्द्रमाको ठूलो बेईज्जत हुन थाल्यो । अन्तःमा चन्द्रमाले पछुतो मानी गणेशको श्रापबाट मुक्ति पाउने अनेक उपाय सोच्न थाले । त्यसैक्रममा भगवान शिवको शरणमा चन्द्रमा पुग्यो ।

भगवान शिवले भाद्र शुक्ल चतुर्थीको दिन दुवो, लड्डु र मुलासहित गणेशको विशेष पुजा आराधना गरे श्रापबाट मुक्ति पाउन सक्ने उपाय बताएपछि चन्द्रमाले सोही अनुसार गणेशको सेवा गर्दछ । गणेशले खुसी भएर चन्द्रमालाई गणेश चतुर्थीको दिनमात्र चन्द्रमालाई हेर्‍यो भने चोर दोष लाग्ने अन्य दिन नलान्ने वरदान दिए । सोही अनुसार चथाः मनाउने क्रममा अहिले पनि समाजमा चोर दोष लाग्ने डरले घरका ढोकाहरु बन्द गरी लुकिरहेन चलन कायम छ । चथाः पर्वले कुनै पनि व्यक्तिको रुपरङ्ग नभई उसको बानी र व्यवहारका रुपमा असल खराब छुट्याउनु पर्ने सन्देश दिन खोजिएको संस्कृतिविद् प्रा. डा. पुरुषोत्तमलोचन श्रेष्ठको कथन छ ।

दसैमा व्यापार महोत्सव २०८१

भक्तपुर । भक्तपुर जिल्लाको कृषि, घरेलु, हस्तकला तथा परम्परागत ला, संस्कृति, पर्यटन, व्यापार प्रवर्धनको निम्ति भक्तपुर साँस्कृतिक, पर्यटन तथा व्यापार महोत्सव २०८१ हुने भएको छ । मेला नेपालीहरूको महान पर्व शुभविजय दशमीको पावन अवसरमा भक्तपुर चेम्बर अफ कमर्सको आयोजना र सगुन इभेन्टको व्यवस्थापनमा हुन लागेको हो ।

मेनेजमेण्ट प्रा.लि. को व्यवस्थापनमा भक्तपुर नगरपालिका वडा नं १ सल्लाघारीस्थित खुल्ला मैदानमा २०८१ आश्विन ९ गतेदेखि १९ गते तवानुसार सन् २०२४ को सेप्टेम्बर २५ देखि अक्टोबर ५ सम्म (११ दिवसीय) हुन लागेको हो । त्यस अनुसार भक्तपुर साँस्कृतिक, पर्यटन तथा व्यापार महोत्सव २०८१ आयोजना गर्ने तयारी गरेको सोमबार आयोजित पत्रकार सम्मेलन गरी जनाइयो ।

भक्तपुर जिल्लामा रहेका धार्मिक, ऐतिहाासिक तथा पर्यटकीय महत्वका स्थानहरूको राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा पहिचान दिलाउँदै यहाँका स्थानीय उत्पादनहरु लगायत राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रियस्तरका उत्पादनहरूको बजारीकरणमा विशेष टेवा पुर्‍याउने उद्देश्यले महोत्सवको रहेको जनाएको छ ।

पत्रकार सम्मेलनका आयोजक भक्तपुर चेम्बरका अध्यक्ष कविदास श्रेष्ठले भक्तपुर जिल्ला ऐतिहासिक, साँस्कृतिक, धार्मिक एवं पर्यटकिय स्थानहरुले भरिभराउ क्षेत्र भएको शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात र व्यवस्थित बस्ती विकासमा भक्तपुर जिल्ला क्रमश अगाडि बढ्दै गरेको बताए । यस जिल्ला राजधानी उपत्यकाको एक प्रमुख व्यवसायिक केन्द्रको रुपमा विकसित भएको छ, उनले सम्मेलनमा भने । यस अर्थमा यस क्षेत्रका उत्पादनहरुको बजारीकरण र यहाँको व्यवसायिक सम्भावनाहरुको उजागर गर्नमा महोत्सवले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने विश्वास रहेको छ, उनले भने ।

दशैको मुखमा आयोजना हुने यस महोत्सवमा दैनिक उपभोग्य सामानहरु सस्तो सुलभ रुपमा उपलब्ध हुनुका साथै नयाँ स्किमका उत्पादनहरुमा छुट्टोको समेत व्यवस्था हुने जनाइएको छ । महोत्सवमा मौलिक उत्पादन तथा हस्तकला, कृषि उत्पादनहरु, विउविजन तथा मलखाद, कृषि औजार, प्रविधि तथा यन्त्र, जडिबुटी तथा औषधी, छालाका सामानहरु, गारमेन्ट तथा जुताचप्पल, गलैचा तथा पश्मना, सूचना प्रविधि, इलेक्ट्रिकल्स तथा इलेक्ट्रोनिक्स, फर्निचर तथा फर्निसिंग, पर्यटन तथा शैक्षिक संस्था, घरजग्गा तथा निर्माण सामाग्री, बैँक तथा वित्तिय संस्था, अटोमोबाइल्स लगायत रोजगार वाता निकायका गरी १५० भन्दा बढी स्टलहरु रहने छन् ।

११ दिनको उक्त महोत्सवमा एक लाख रुपैयाँदेखि १८,५०० सम्म स्टल भाडा हुने जनाइयो । महोत्सव अवधिभर करिव दुईलाख पचास हजार दर्शकहरुले अवलोकन गर्ने र उक्त अवधिमा करिव १० करोड रुपैया बराबरको कारोवार हुने अनुमान रहेको छ ।

महोत्सव प्रवेशका लागि सर्वसाधारणलाई रु. ७० र विद्यार्थीहरुलाई रु. ५० को टिकट लाग्ने जनाइएको छ । वृद्धवृद्धा तथा शारिरीक असक्षम

“कासाडि” को फर्सटलुक पोस्टर सार्वजनिक



पृष्ठभूमिमा दुईवटा घर छन् । माथिल्लो लेक वा हिमाली बस्ती हो भन्ने यी घर र पात्रको पहिचानले बताएको छ । घरको माथिल्लो भागमा संगीतकार विश्व डोड संगीत रहने सभैनामाको मुख्य सहायक निर्देशकमा सुदीप कुँवर, अभि लामाको कोरियोग्राफी दिलीप सुन्तु प्रोडक्शन म्यानेजर हुन् ।

बाँसमा भुण्डाएको केही भुत्ता मकैले उनीहरूको कमजोर आर्थिक अवस्था संकेत गर्छ ।

माथिल्लो लेक वा हिमाली बस्तीमा दुख गरेर बस्ने एक परिवारको कथा भन्ने संकेत यो पोस्टरले गरेको छ । पोस्टरले दयाहाडले यो चलचित्रमा गज्जबको गाउँले क्यारेक्टर निभाएको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।

यम शेर्पा निर्देशित चलचित्रको अधिल्लो हप्ता मात्रै छायांकन सकिएको थियो । सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको बाह्रबिसे नगरपालिका, भोटेकोसी गाउँपालिका क्षेत्रमा खिचिएको छ ।

यासा फिल्मस र पुरुषोत्तम प्रधान फिल्मसको प्रस्तुतिमा सिनेमा निर्माण गरिएको हो । सामाजिक कथावस्तुमा निर्माण भएको चलचित्रमा निर्देशक शेर्पा स्वयंको पटकथा र संवाद छ । चलचित्रमा दयाहाङ र सिर्जनासाँगे जितु नेपाल, दीया मास्के, बुद्धि तामाङ, प्रेम लोप्चन, डोमा ह्योल्मो, सृष्टि गौतम, छोकी शेर्पा, सुरवीर पण्डित र कर्मा शेर्पाको अभिनय छ ।

बाल कलाकारमा राशि लिम्बू र सोहन थापाले अभिनय गर्दैछन् । सिनेमालाई पुरुषोत्तम प्रधानले खिचेका हुन् । उनी सिनेमाका निर्माता समेत हुन् । गोविन्द बोहरा सह-निर्माता रहेको सिनेमाका कार्यकर्ता निर्माता आर्द्धछिन्द्र शेर्पा, लाइन प्रोड्युसर वीरेन्द्र शाही हुन् ।

मनोज थापा मगर, बरिष्ठ सेलो गायक एवम् संगीतकार विश्व दोड संगीत रहने सिनेमाको मुख्य सहायक निर्देशकमा सुदीप कुँवर, अभि लामाको कोरियोग्राफी, दिलीप पन्त प्रोडक्शन म्यानेजर हुन् ।

समुन्द्रबाट आउने खतराको सामना



काठमाडौं । तपाईंलाई एक्सन फिल्ममा रुचि छ भने 'देवरा'को ट्रेलर रोचक लाग्न सक्छ। जुनियर एनटीआर, जान्हवी कपुर र सैफ अली खान स्टारर दक्षिण भारतीय फिल्मको पहिलो भागको टेलर सार्वजनिक भएको	दोहोरो भूमिका निर्वाह गरेका छन् । ट्रेलरमा समुन्द्री किनारमा बसोबास गर्ने एक शक्तिशाली र निडर पात्र देवराको कथा पेश गरिएको छ जो आपत्ता मान्छेका लागि समुन्द्रबाट आउन लागेको सम्भावित खतराको सामना गर्छ ।	कोमल स्वभावका छन् । यस्तो अवस्थामा उनले बुबाको विरासत कसरी सम्हाल्छन् भन्ने कुरा ट्रेलरमा देखाइएको छ । जान्हवी कपुरले फिल्ममा वरदाको प्रेमी थंगमको भूमिका निर्वाह गरेकी छन् । यद्यपि
---	--	--

छ। भीएफएक्सको अधिकतम प्रयोग गरिएको फिल्मको ट्रेलरमा सैफअली खानको एक्सन-प्याक लुक प्रस्तुत छ। फिल्ममा सैफ भैराको भूमिकामा छन्। जुनियर एनटीआरले फिल्ममा बाबछोराको

अपर्णा प्रधानको ३ पुस्तक एकैसाथ विमोचन



समालोचक अपर्णा प्रधानका भाषामा अनुवाद गरिएका आत्मकथा गरेर साहित्य क्षेत्रमा असाधारण तीन वटा पुस्तकलाई एउटै मञ्चबाट र एउटा अंग्रेजी भाषाको आत्मकथा योगदान गरेकी समालोचक अपर्णा प्रधानलाई राष्ट्रियस्तरको सम्मान एकैचोटी विमोचन गरिएको छ । छन् ।

नेपालभाषाको लघुकथा संकलन 'खुसि अखत न्याइ', निबन्ध संकलन 'सुकुन्दा' तथा समालोचना संकलन 'नेपालभाषाया बाखं विधाय् बाखिम यज्ञरत्न धाखाः' नामक पुस्तक विमोचन गरिएको हो । काठमाडौंको टेकुमा विमोचन भएको पुस्तक समेत गरेर प्रधानले नेपालभाषा, नेपाली र अंग्रेजी भाषामा रचना गर्नुभएको पुस्तकको संख्या ३७ वटा पुगेको छ । ती मध्ये ३४ वटा मौलिक, दुई वटा नेपाली कार्यक्रममा काठमाडौं महानगरपालिकाको उपप्रमुख सुनीता डंगोलले साहित्य श्रीवृद्धि गर्ने क्षेत्रमा असाधारण योगदान दिएको समालोचक प्रधान र ३३ वर्षदेखि साहित्यिक पत्रिका प्रकाशन गर्दै आएको कृतः पिकाकको प्रशंसा गरेकी छन् । 'एउटै किताब निकाल्नु पनि सजिलो विषय होइन । किताबको लागि लेख, रचना तयार गरेर अन्य थुप्रै काम गर्नुपर्ने हुन्छ । तर समालोचक अपना प्रधानले

३७ वटा किताब तयार गर्नुभयो ।
उपप्रमुख डंगोलले बताइन्
हुनपनि केही वर्षको अन्तरालमा दुई
भन्दा बढी संख्यामा किताब तयार
गरेर एउटै मञ्चबाट विमोचन
गराउने साहित्यकारको छवि प्रधानले
बनाएकी छन ।

त्यस्तैः, आख्यानकार मथुरा सायमले नेपालभाषाको साहित्य क्षेत्र व्यावसायिक हुन नसकेकोप्रति चिन्ता व्यक्त गरे। स्रष्टाको रचनालाई कदम गर्न र साहित्यकारलाई प्रोत्साहन गर्न पुस्तक किनेर पढनुपर्नेमा उहाँले जोड दिए। ३७ वटा किताब रचना गरेर साहित्य क्षेत्रमा असाधारण योगदान गरेकी समालोचक अर्पणा प्रधानलाई राष्ट्रियस्तरको सम्मान दिनपर्ने सायमको भनाइ थियो।


कार्यक्रममा नेपालभाषा एकेडेमीका चान्सलर यज्ञरत्न धाख्वा, महासचिव डा. पुष्पराज राजकर्णिकार, समाजसेवी कृष्णलाल प्रधान, निबन्धकार पूर्ण ताम्राकार, बिमल ताम्राकार, सुलोचना मानन्धर, जलेश्वरी श्रेष्ठ, पद्मावती सिंह, हितकरवीर कंसाकार, छत्र बहादुर कायस्थ, घनश्याम राजकर्णिकार, प्रवीण जोशी लगायतको सहभागिता थियो ।

अष्टबज्र बज्राचार्य
मो.नं. : ९८४१३२३०६६७

हिराबज्र ज्वेलरी

मध्यपुर थिमि- ०४, शंखधरचोक, भक्तपुर
Hira Bajra Jewellery
 Madhyapur Thimi-04, Shankhadhar Chowk, Bhaktapur






Tel : ०१-६६३२८०९ Website : www.facebook.com/hbjewels

सत्यम्
नेपाल सुनचौदी महासंघ
आयक्ष
हिरा ज्वेलर्स प्रा. लि.

पूर्व आयक्ष
व्याम्हं पुज, थिमि
नेपाल सुनचौदी व्यवसायी संघ
भक्तपुर शाखा

सत्यम्कार
नेपाल सुनचौदी व्यवसायी संघ
भक्तपुर, शाखा

अर्जुन श्रेष्ठ
को-अडिनेटर
९८४९३००४९६, ९८४५७४४९६

इन्द्रभक्त श्रेष्ठ
व्यवस्थापक
९८४५७०४७९९, ९८०३९९०८७

पार्टी प्यालेसको दुनियाँमा
एक उत्कृष्ट नाम

शंखधर पार्टी प्यालेस

शंखधर चौक, मध्यपुर थिमि-४, भक्तपुर
फोन नं. : ०१-५०९३४८८
मोबाईल: ९८४१३६८५३५, ९८४१४१६९११

अत्याधुनिक सुविधा सहित रमणिय पारिवारिक वातावरणमा विवाह, ब्रतबन्ध तथा अन्य शुभकार्य लगायत सेमिनार, गोष्ठिका साथै विविध प्रदर्शनीको लागि सम्पन्नहुने ।



शुभ श्री बैक्चेट (पार्टी प्यालेस)

सुविधा सम्पन्न रमणिय पारिवारिक वातावरणमा विवाह, व्रतबन्ध, तथा अन्य शुभकार्य लगायत सेमिनार एवं आउटडोर इनडोर क्याटरिङ्गका साथै कक वेटरहरू चाहिएमा हामीलाई सम्मनहोस् ।

सम्पर्क: ६६३८७३४, ९८४१४७७८५२, ९८४१८६५५९४
सिद्धिकालीचोक, मध्यपर थिमि-४ भक्तपर